

10月10日は目の愛護デー

栗橋小 H29.10.6 保健室

目を大切にしよう

すっかり秋らしい季節になってきました。スポーツや読書、お絵かきや音楽・・・みなさんは何をするのが好きですか？秋は全部楽しめる季節です。好きなことがなかなか見つからない人も、この季節に何かチャレンジしてみませんか？

そして10月は目の健康について見直してみる月です。ふだん何気なく使っている目ですが、一生使う目ですので大切にしましょう。

10月10日は目の愛護デー

寝転がってテレビを見る

これじゃぼく(右目)ばかりはたらいてるじゃないか!

だってぼく(左目)はよく見えないんだもん

▶視力のかたよりに視力低下の原因に。姿勢を良くして、テレビ画面は視線より下が◎。

電車や車の中でゲーム

乗り物の中はゆれるから、画面のものを追いかけるのが大変!

夢中になってまばたきが減ってるよ。乾いちゃうよ～

▶目がとても疲れやすくなります。ゲームは場所も時間もルールを決めて。

目に前髪がかかっている

前髪がジャマだなあ

ちょっと! バイキんが入ってきちゃう!

▶ものもらいになりやすくなります。見た目も、かっこわるいよ。

ぼうしのサイズが変わったのに、眼鏡はそのまま

よく見えないなあ

レンズの中心がずれてる気がするよ

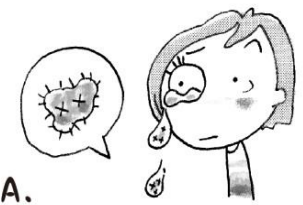
▶頭が大きくなった分だけ、眼鏡のサイズも調節しましょう。

ついでに、みんなの目はこんなふうになっています

涙って、なあに？

からだにとっても、心にとっても、大切!


Q. どうして涙が出るの？




A. 目に入ったゴミやバイキんを洗い流したり、目に栄養を運んでいます。目をきれいに保ち、健康にします。

Q. 悲しいときに涙が出るのはどうして？

A. 涙が出るしくみには「自律神経」という神経がかかっています。自律神経とは自動的にからだや心の調子を整えているものです。その中でも「副交感神経」は「休む神経」と呼ばれ、眠っているときやリラックスしようとするときに働きます。悲しい気持ちが強いとからだや心に良くないので、リラックスしようと副交感神経が働き、涙が出るんです。



Q. 涙って、なにでできてるの？



A. ほとんどが水。あとは、塩分やカリウム、たんぱく質などがほんの少しだけ。汗や皮脂などに比べると、とってもきれいなんですよ。

第1回学校保健委員会を開催しました

9月14日(木)平成29年度第1回学校保健委員会が開催されました。5年生児童、保護者のみなさん、PTA 役員の皆様、本校職員が参加しました。

前半は本校の「健康診断の結果について」の報告でした。歯科健診の結果について、5年生の代表児童と養護教諭からクイズを交えながら報告しました。むし歯や歯肉炎の人数に子どもたちも驚いていました。



後半は、本校の歯科健診の結果をふまえ、学校歯科医の小林雅人先生から「良い歯の習慣づくり」について講演をしていただきました。小林先生から、むし歯ができるしくみやだ液のはたらき、おうちの方に仕上げ磨きをしてもらうことの大切さなどお話をいただきました。

仕上げ磨きは、お子さんのお口を見るいい機会にもなります。お忙しいと思いますが、定期的に仕上げ磨きをしてあげるようにお願いします。

講演をしてくださった小林雅人先生、ご参加の皆様、ありがとうございました。

