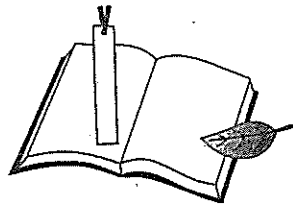
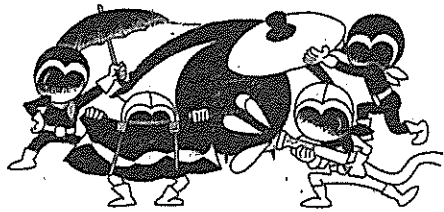


10月のほけんだより

令和4年10月発行
 香椎浜小学校
 坂本 千草



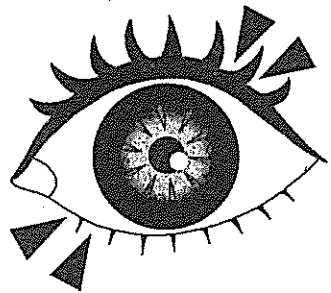
今年の夏も暑かったですね。ようやく夏が終わり、過ごしやすくなってきました。読書や芸術を楽しみ、勉強も集中して取り組める季節です。でも、集中しすぎて、目と本の距離が近くなっていませんか？ 10月10日は「目の愛護デー」。ゆっくり目を休ませる時間も大切です。



目を守る わたしはどんな働きをしているのでしょうか？

わたしは...

まつげ



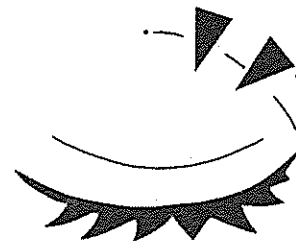
目に細かいゴミが入るのを防ぎます。ラクダは目を守るために、たくさんの長いまつげが生えているのですね。

目にゴミが入ってしまったときは、まばたきをして流しましょう。目にキズがつくので、こするのはダメ！



わたしは...

まぶた



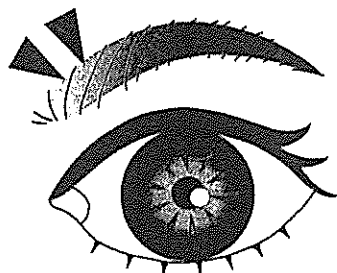
「まばたき」が大切な仕事です。目に物が入るのを防いだり、乾燥しないようにしています。

目を守るためには、1分間に約20回のまばたきが必要です。集中しすぎて回数が減ってしまう人は要注意。



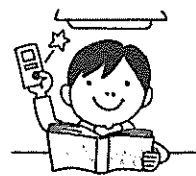
わたしは...

まゆげ



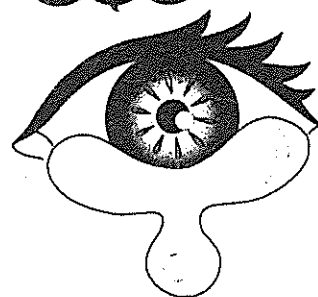
おでこから流れる汗を目に入れないようにしたり、表情を作る役割があります。また、目に影を作り、日差しを遮って目を守ります。

明るすぎるのも、目が疲れる原因になります。本を読むときや勉強するときは、明るさの調節を忘れずに。



わたしは...

なみだ



乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流す役割のほかに、目に酸素や栄養を運んだり、感染を予防する働きもあります。

「目が乾いたな」と感じたときは、まばたきの回数を増やしてみよう。また、目をゆっくり休ませることも大切です。



目のギモン

Q. 目をこすったら どうしてダメなの？

A. こすって目の表面にキズができると、バイキンが入りやすくなります。目の病気にかかってしまうことも。

Q. 暗いところで本を読んだら どうしてダメなの？

A. 光を取り入れようと、目の筋肉が緊張状態になります。長い時間続けていると、目が疲れてしまうのです。

Q. 太陽を見たら どうしてダメなの？

A. 太陽から届く光の明るさは、地面から1mの高さにある100ワットの電球1,000個分と同じ。直接見ると、目を傷めてしまいます。