

# ほけんだより10月



H28 .9.30  
深谷市立大寄小学校

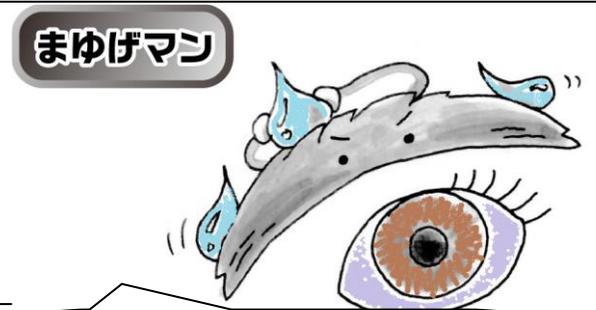
## 10月10日は目の愛護デー

最近、見づらくなった、ぼやけて見えるなど、気になる点がありましたら、保健室で視力検査を行いますので連絡してください。急な視力低下もありますので、規則正しい生活、目にやさしい生活を心がけてください。

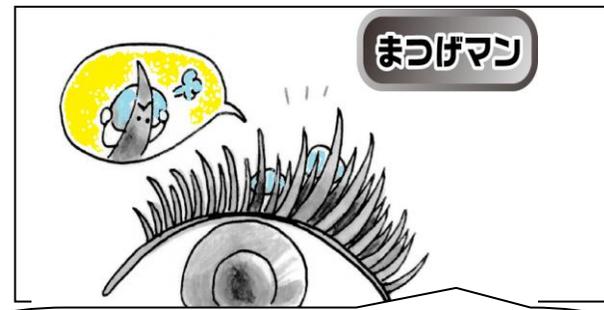


### 目を守るアイレンジャーの役割

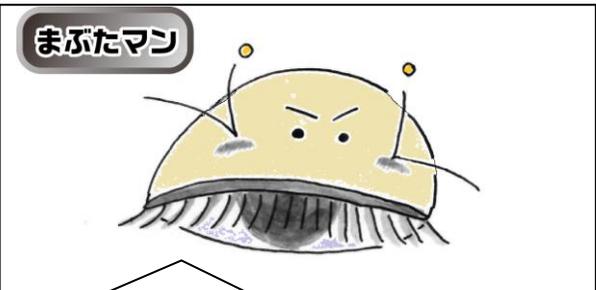
目はとても傷つきやすいので、いろいろなものに守られているよ。それぞれにどんな役割があるか見てみよう。



落ちてくる汗や雨から目を守っているよ。左右合わせて約1300本生えているよ。



ほこりや砂が目に入らないように守っているよ。片目で上まつげは約100~150本、下は50~75本生えているよ。



飛んでくる物が目に当たらないようにブロックしているよ。まばたきをして涙を目に届けているよ。



目がかわかないようにうるおして、栄養分や酸素を届けているよ。ゴミが入ってきたときは、きれいに洗い流すのさ。

\*ハートの日を活用して:  
目のため、家庭での会話やかかわりを増やすため、そして、家庭学習時間を確保するためなどノーテレビ・ノーゲームデーの日をつくりましょう。



目のなぞなぞ  
普段、みんなが無意識にしている○○○○ってなんだ?  
・人間は約3秒に1回しているよ  
・ほとんどの魚はしないよ  
正解は「まばたき」。まばたきは目に涙を届けて乾燥から目を守ったり、栄養を補給したりします。ただ、テレビやゲームなどに集中すると回数は減ってしまい、目が乾くドライアイなどの病気になることもあります。  
ちなみに水の中にいる魚は目が乾かないので、多くの種類がまぶたを持っていません。

### お家の方へ

\*体調を崩している子が増えてきました。疲れている様子がありましたら、早めに寝かせるなどお子さんの健康管理に配慮をお願いします。(社会科見学・生活科見学もあります。体調を整え、お子さんが元気に参加できるように健康管理にもご協力をお願いします。)



\*お子さんの歯の治療は済みましたか? 11/10(木)2回目の歯科健診があります。それまでには、4月の健診結果のお知らせをもらって、受診がまだのお子さんは、是非、歯科医院の受診をお願いします。



\*4月の視力検査でお知らせがあり、まだ眼科を受診していない場合は早めに行き、再検査をお願いします。

