



暑さも影を潜め、朝夕もすっかり涼しくなりました。体育大会・連合体育大会を無事に終えることができ、今は校内もなんとなく落ち着いた雰囲気です。来週は中間テストをひかえています。気持ちを切り替え、じっくりと学習に取り組んでほしいと思います。

朝晩の気温が下がり寝冷えから、体調不良（頭痛や腹痛・下痢の症状）が見られます。就寝時の服装や環境を整え、登校時も体調に合わせて制服の調整をしてください。

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)ばかりはだ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、画面のものを遠いかけろのが大変!

夢中になってまばたきが減ってるよ。乾いちゃうよー

▶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。

ついでに、**みんなの目は** やってしまおうこれ、**こんなふう**に取っかけています

× 目に前髪がガガっている

前髪がジャマだなあ!

ちよつと! バイキンが入ってきちゃう!

▶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。

**ドヤッとした人は、いませんでしたか?
目を見過して、自分の目を大切にしましょう!**

10月の保健目標

- ・目の健康について知ろう
- ・薬の正しい使い方について知ろう



視力対決 ワシ Vs ヒト

動物の中で一番視力がいいのは、ワシやタカだそうです。ワシやタカは視力に関わる視細胞というものを、なんとヒトの約8倍も持っていると言われます。

だからハイスピードで空を飛びながら、地上の小動物を見つけてすばやく捕まえることができます。ヒトにはできませんよね。

ヒトは、何かを集中して見ると、周囲のものまではっきり見ることはできません。スマホを見ながら歩いたり、自転車に乗ったりするのは、ヒトには無理なことなのですね。

涙って、なあに? からだにとっても、心にとっても、大切!

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。汗やつばなどに比べると、とってもきれいなんですよ。

Q. どうして涙が出るの?

A. 目に入ったゴミやバイキンを洗い流したり、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」という神経がかかわっています。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「休息神経」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。

涙の味は変わる!?

悔しいときの涙 涙に含まれる塩分が多くなり、塩辛い。

悲しいときの涙 量が多く水っぽい。

では、「嘘泣き」はどちらでしょう?
こたえ：塩辛くなります。どれだけ悲しそうに泣いていても、涙の味がわかってしまうんですね。