

ほけんだより 10月

神明中 保健室(海谷美代) R4.10.7

「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」など、秋はいろいろな表現をさめる季節です。気候が穏やかで過ごしやすいので、何をやるのもよい季節ということなのでしょう。さらにおいしいものがたくさん出るので「食秋の秋」というのもありますね。旬の食べ物からしっかり栄養をとり、やがて近づいてくる寒い季節に備えましょう。美しいものを見たり、ステキな音楽を聴いたり、心にも栄養をたっぷりあげることも忘れないでください。

さて、いよいよ文化発表会♪ 神明中の大きな行事のひとつです。学年をそれぞれに違、たおぼらしさが見えてくる行事だと思います。練習期間中は様々なトラブルや困難があり、つらい思いをした人もいたのではないのでしょうか。本当によく頑張りましたね。みんな練習お疲れ様でした。みんなの合唱楽しかれています。

10月10日は目の愛護デー

ということで今日は目の愛護デー(10月10日)目の特集です。

先日 学校医の先生や保護者の方にも参加していただき、保健や給食に関する会議を開きました。

その時に眼科の天西先生がお話しされたことをいっしょに紹介しよう

- 新型コロナで自宅学習が続いたあと、眼科医の先生方が予想していたよりもずいぶん近視の人が増えてしまった。また、タブレットなどを見続けることで斜視になるリスクも高くなっている。
- パソコンやスマホを20分見たら、20秒目を密閉し、5m以上先を見ることを習慣にし、目を休ませることが大事。
- 1日のうち2時間屋外で過ごす視力低下のリスクが下がると海外の研究報告がある。太陽はあたらなくてもいいので外にいる時間を! などでした。



☆パソコンはなぜ目に悪いの?

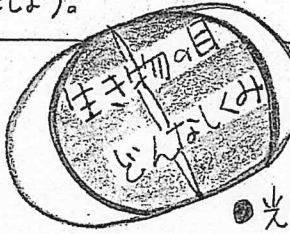
パソコンの画面はたくさん小さな点が集まって文字や画像を作っています。この小さな点は、1秒間に数十回の早さで点滅しているのです。

パソコンを使っている間は、この点滅の刺激を受け続けるので、目が疲れるのです。

パソコンをどうしても使わなければならない場合はモニターと目の間を50cm以上離しましょう。

第3の紫外線 ~ ブルーライトの影の影響とは ~

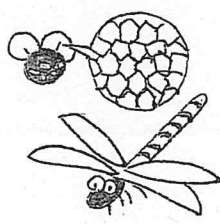
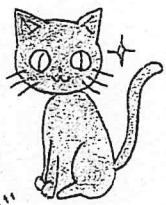
パソコンやスマホからも出ているブルーライト。ブルーライトは、人の目で見ることのできる光=可視光線の中でも最も波長が短く、強いエネルギーをもっていて、角膜や水晶体で吸収せずに網膜まで到達します。その透過性の強さは皮膚の中まで侵入し、細胞や組織がダメージを受けるとされています。また、ブルーライトは、体内リズムにも影響を及ぼしてしまいます。夜にブルーライトを浴びると脳がまだ昼間だと勘違いして睡眠を促すメラトニンという物質が分泌されず「寝付けない」「よく眠れない」「ぐっすり眠れないなど」睡眠の質を低下させ脳や体を休めることができなくなってしまう。いい眠りのために寝る時間前にはスマホから離れるようにしましょう。



目のふしぎ

● 光る! ネコ目

暗いところでぐらんと光るネコ目。これは光を反射する「タペタム」というしくみが備わっているから。このしくみのおかげでネコは目が光るのです。

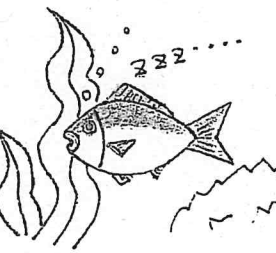


● たくさん!? 昆虫の目

トボやチヨウなどの目はよく見ると細かい網のようにできています。この一つひとつがすべて目なのです。広い範囲が見えるため、エサや敵が近づいてくるとすぐにお知らせ。

● 開かない目? 魚の目

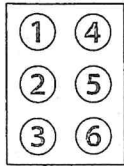
多くの魚には「まぶた」がありません。つまり、目を閉じることができません。開けたままなのです。じゃあ、寝るときは? もろろ魚もときどき眠っていますが、やはり目は開けたままなのです。



点字講座

点字の発明は1800年、フランスの盲人の軍事的文字として発明されました。その後80年頃、点字を改良し、6つの点の組み合わせによる点字が考案されました。

点字は6つの点で構成されています。



母音の「ア、イ、ウ、エ、オ」は
●が点のある部分です。

ア イ ウ エ オ

詳しくは、保健室前に掲示しますので見て覚えたい方いらっしゃいます。(現在作成中です)

PS. 図書館に点字の本があります。読み方を覚えたら、本も読んでみましょう。

10月01日はメガネの日

様々な種類があるメガネですが、メガネを選ぶ際は、軽くて丈夫で、壊れにくいものを選びましょう。

また、メガネを作る時は、必ず眼科の先生にみてもらってからにしましょう。大人になるまで、視力が変わったりするので、半年を目安に、定期的に眼科の先生にみてもらうことも大切です。メガネの不具合を感じた時も受診してください。

見え方に問題はないですか?



フレームは顔に合っていますか?



キズや曇りはないですか?

いくつあるでしょう?!



目を見たいものの方に動かせるのは眼球と筋肉が支えているから。



さて、目を動かすための筋肉はいくつある?
① 2つ ② 4つ ③ 6つ

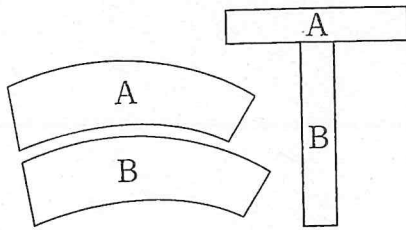
答 「目の玉」「目玉」といわれる眼球は直径約2.5cm、ピンポン玉ぐらいの大きさです。頭の骨には眼球がはまり入る大きさの穴があいていて、筋肉に支えられているようにして眼球がおさまっています。眼球のまわりの筋肉は「眼筋」として眼球を支え、見たいものの方に目を見たい方向に眼球を動かしたりする役目を持っています。1つの目には6種類の眼筋がいて、上を見たり、下を見たり、左右を見たり、目をいろいろな方向に動かせるようになっています。

ちなみに、あわてふためくと「目玉回す」といいます。行事の多い季節です。みなさんも、目玉回さないように気を付けてください。

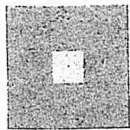
正解は ③ 6つでした。

錯視(目の錯覚)おもしろい

1. AとBどちらが大きい?



2. 真ん中の小さい四角の濃さは?



3. 2本の横線の長さはいくつ?



1. AとBどちらが大きい? 真ん中の小さい四角の濃さは? 2本の横線の長さはいくつ?

目の栄養ABC

からだの中から目をサポートしよう!!

★ビタミンA: 目の粘膜を強くする

レニン、(お水草、パプリカ)

★ビタミンBの仲間: 目の神経の働きを助け、視力の低下を防ぐ。

(ビタミンB1) 豚肉、サバ、玄米、かんこん

(ビタミンB2) 納豆、レバー、たまご、のり

★ビタミンC: 目の健康を保持

柿、小松菜、ブロッコリー、じゃがいも、ごま油、大根

作ってみよう

材料 (4人分)

米 2カップ (300g)

サツマイモ 150g (1cmの角切り)

酒 大さじと半

みりん 大さじ

つゆの素(めんつゆ) 大さじ3

水 350cc

炒りめんじゃこ 40g

ごま油 大さじ

作り方

①炊飯器に米、サツマイモ、酒、大さじ2

みりん、つゆの素、大さじ2、水を入れ、炊く。

②フライパンにごま油をひき、中火で炒りめんじゃこを炒め、酒、大さじと半、つゆの素、大さじ2を加え、煮込み、火を止める。

③ご飯が炊けたら②を混ぜてできあがり。

2枚の絵を見くらべて

7つの「ちがひ」をさがそう!!



イラスト: タカハシダイスケ

2. 黒板の上の文字が... 黒板の上の文字が... 黒板の上の文字が... 黒板の上の文字が... 黒板の上の文字が... 黒板の上の文字が... 黒板の上の文字が...