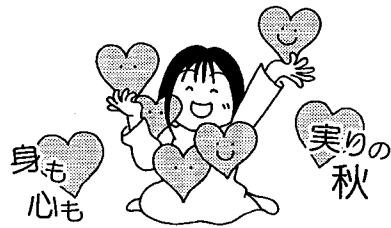


保健だより

No.13

1日1日を健康に過ごそう!

岩邑小学校 保健室 平成27年10月9日



*** スポーツの秋・読書の秋・食欲の秋 ***

秋本番! ・ みなさんの秋は、どんな秋ですか?



秋らしくさわやかな日が多くなってきましたね。
そして、登校・下校時などは、ちょっと寒いと感じるくらいです。
この季節は一日の気温差が大きい時期ですので、体調を崩しやすく、
発熱や腹痛・頭痛などで欠席する人もあります。
カゼ気味の人もありますが...早く治そうね。



保健室から 秋風邪注意報! 発令中

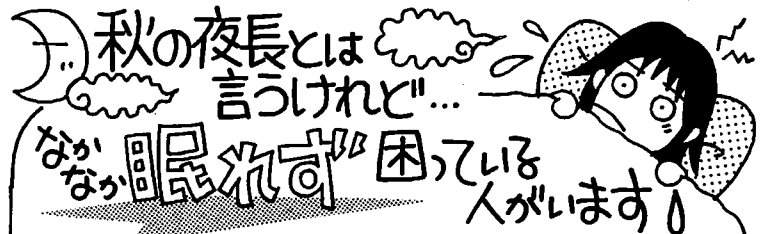


朝の健康チェックポイント

- ①元気はありますか? ②よく眠れましたか?
- ③食欲はありますか?
- ④からだの調子はどうですか?

元気に1日をスタートするために、
いつでも

「早寝・早起き・朝ごはん」



人間の体にはリズムがあり、起床時と睡眠時では体温も違います。夜、入眠に向かい徐々に体温が低下し、寝ている間が最も低く、目覚めに向かって徐々に上昇します。つまり体温が「下がり始める」と眠くなることになります。

夜、なかなか眠れない人は、寝る2時間ほど前に少し汗ばむ程度の軽い運動をしてみてください。運動で上がった体温が「下がり始める」感覚で、心地よい深い眠りへとあなたを誘ってくれるはずです。

また運動の代わりに、ぬるめのお風呂にゆっくりとつかるといいですね。





あき しりよく けんさ 秋の視力検査をしています。その結果、前より視力が低下した人もあります。視力低下の原因は遺伝などいろいろありますが、そのひとつは、目の使いすぎが考えられます。



びっくり! ふしぎな目のしくみ

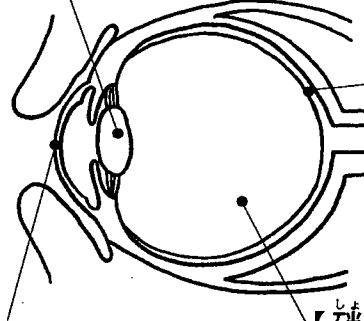
わたしたちの目は、どうして、いろいろなものが見えるのかな? ふしぎな目のしくみを調べてみよう!

目に映された情報は、眼球(目玉)から視神経を通して、脳までおくられます。眼球の中には、レンズの役目をしている水晶体や、フィルムのような働きをする網膜という膜があります。まるで、カメラのようですね。



【水晶体】

厚さ5mmほどのレンズ。まわりの筋肉が伸びちぢみすると、水晶体がうすくったり厚くったりして、ピントをあわせます。



【網膜】

0.2mmほどのうすい膜で、映像を写すフィルムの役割をしています

【角膜】

黒目の部分をおおっている、とうめいな膜。映像(光)はここから入ります

【硝子体】

透明なゼリー状のそしぎ。目の形を保つ役割と、水晶体と網膜の間にほどよい距離をとる役割をしています

たいせつな目はたくさんのもにまもられているよ!

まゆげ

おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここでとめるんだよ!

まつげ

目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ!

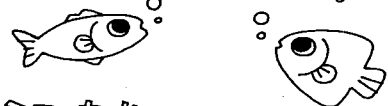
まぶたき

まぶたはいつもパチパチととじてなみだが目の全体にゆきわたるようにしているんだよ!

まぶた

目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッととじて目をまもるんだよ!

ぼくたち おさかなにはまぶたがないんだよ。



なみだ

ないていないときも、いつもなみだは目の表面をながれているよ! 目がかわかないように、目にえいようをおくるんだよ!

