

ほけんだより



令和5年10月12日(木)
東広島市立乃美尾小学校
保健室

10月13日は「サツマイモの日」。サツマイモは別名「十三里」と言います。由来は、江戸時代、産地として有名な今の埼玉県川越市から江戸までの距離が十三里（約51km）だった、「栗（九里）より（四里）おいしい」ので九+四=十三とした…などの説があります。サツマイモには、便通が良くなる食物繊維や、肌に良いビタミンCなどの栄養が豊富です。ぜひ旬の今、食事に取り入れてみましょう。

私たちが目をマモルっ

わたしは まぶた

まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。

ぼくは まゆげ

目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元に陰を作ったりしているよ。

わたしは なみだ

目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。

オレは まつげ

目にゴミが入るのを防いでいるよ。

おうちの方へ

お知らせ

視力検査時（10月23日～27日実施予定）に、1年生の希望者を対象に色覚検査を実施します。他の学年でも希望があれば実施できますので、希望する際は学校へ連絡ください。なお、基本的に色の見え方が変化することはないので、定期的に検査を受ける必要はありません。

目の位置が違うのはどうして？

ライオンやトラの目は顔の前に、ウマやシカの目は顔の横に付いています。なぜ違うのでしょうか？

それは「食べ物」の違いです。ライオンなどの肉食動物は、エサになる動物を捕まえる必要があります。目の前にあって、視野の重なる部分が大きいと、物が立体的に見えて、相手との距離がわかりやすくなります。

ウマなどの草食動物は、肉食動物に早く気づいて逃げる必要があります。顔の横に目があると、視野が広がって、敵をすぐに見つけられます。

目の位置に注目して、動物を見てみてもおもしろいですよ。



目を休めるときの 20ルール

スマホ、タブレット、テレビ・・・集中していると、つい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

大切な目を守るために、画面を見るときは 20ルール※ を覚えておきましょう。

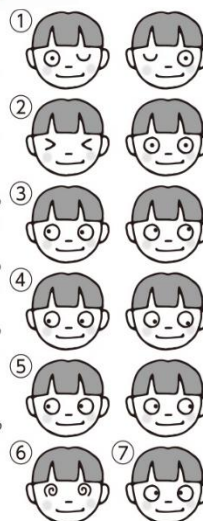
画面を20分以上見たら

20フィート（約6m）離れた遠くを20秒眺める

※日本眼科医会 HP より

やってみよう 目のストレッチ

- ① 左右交互にウインク……………10～20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り 各2～3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



おうちの方へ

長時間のメディア利用は、目に大きな負担を与え、生活習慣の乱れにつながります。各家庭でメディア利用のルール（例：19時まで、1日1時間など）を決めて、そのルールを守れるよう声掛けをお願いします。