



# ほけんだより

平成 30 年 11 月 1 日  
京都市立七条第三小学校  
校長 中村 佳明  
養護教諭 足立 幸恵



朝と夜の気温が低くなりましたが、日中はまだ暑く汗をかいてしまいますね。この時期は、風邪などににかかりやすいので、注意が必要です。

## ＜目クイズ＞

10月末に視力検査をしました。もっと皆さんに「目」について知ってもらうために、今月のクイズは、「目」についてです。

＜第1問＞まつ毛はゴミや砂が目に入らないように守っている。○か×か。

＜第2問＞目と鼻は、つながっている。○か×か。

＜第3問＞ゲームをしていると視力は落ちる。○か×か。



## （服装に注意しましょう！）

「朝と夜は寒く、昼間は暖かい」という日が、多いこの季節は、服装選びがとても大切です。

「朝寒いので、厚手の長そでを着てきました。でも、中間休みに運動場で遊ぶと暑くなってたくさん汗をかきました。」ということがあった人は多いのではないのでしょうか？

これは、風邪をひく可能性があります。理由は、かいた汗が厚手の長そでを着ているから、乾くの時間がかかり、その間に体が冷えてしまうからです。

この時期は、暑い時は脱いで、寒くなったら着れる上着（パーカーやカーディガンが）がおすすめです。ただし、脱いだ上着を腰に巻くのは、やめましょう。

## ＜保健室からのお願い＞

けがや体調不良（頭が痛い、お腹が痛い、吐き気がするなど）で来室したときは、

・けがの場合：けがした体の部位、ケガの種類を1番に教えてください。

（例）右ひざをすりむきました。血が出ています。

・体調不良の場合：しんどい体の部位、症状を1番に教えてください。

（例）胸がむかむかして、吐きそうです。

必要な処置を早く行うために1番に教えてください。この後に、くわしく聞いていきます。

# め 〈目クイズこたえ〉

## だい1もん 第1問→【○】

・目の中に砂やほこりが入らないように守っています。砂漠で暮らすラクダのまつ毛は、2列に生えていて、本数も多く、とても長いです。

ちなみにまゆ毛は、おでこにかいた汗が流れて目に入ることを防いでいます。

まつ毛もまゆ毛も私たちのからだを守る大切なものです。お化粧をするときにつけまつ毛をつけたり、まゆ毛をそったり、お化粧することばかりを考えて、まつ毛やまゆ毛をいじめないようにしましょう。

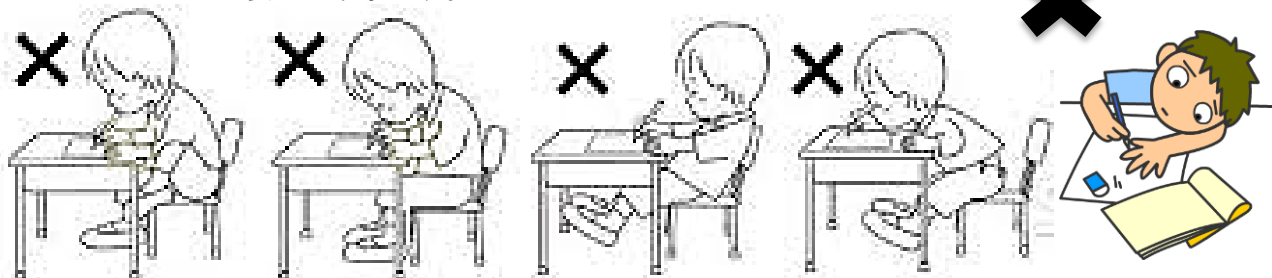
## だい2もん 第2問→【○】

・目と鼻はつながっています。理由は、流した涙を体の外へ出すためです。涙は、目の中に入ったごみを流す役割があります。目から涙があふれることもあります。それだけでは、確実に目に入ったごみを流しだすことはできません。そのため、目から鼻へ涙と一緒に流し出します。

## だい3もん 第3問→【○】

・ゲームをすると視力は下がります。理由は、ずっと同じ距離を見続けるからです。人の目は、目の中にあるレンズの幅を変えて遠くや近くを見えています。しかし、ゲームを毎日、長時間すると、ずっと近くのテレビ画面やゲーム機の画面ばかりを見るので、遠くを見るための目の調節機能が低下します。(悪くなります。) そのため、遠くの文字が見えづらくなってしまいます。

ゲームだけでなく、読書中も注意が必要です。勉強中も姿勢が崩れ、目が教科書やノートに近い姿勢だとゲーム中と同じように視力低下の原因になります。これは、学校の授業中の姿勢にも注意が必要という事です。



←正しい姿勢です。

- ① 背中にはピン！と伸ばす。
- ② 足の裏は床にペタ！
- ③ 机とお腹はグー（握りこぶし）開ける。