



保健だより

10月



平成27年9月30日
NO. 6
安波小学校 保健室



季節の変わり目になりました。日中はまだ日差しが強^{つよ}く暑い日が続^{つづ}いておりますが、朝晩は涼しくなってきましたね。そろそろ秋の気配を感じますね。秋といえば、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、そして食欲の秋ですね。秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬の食べ物を色々食べて、風邪を引きにくい体づくりをしましょう。



今月の

保健目標
★目を大切にしよう



安全目標

★ケガをしないようにしましょう

しっかりサポート

目のまわり、こんな役割が!

まゆげ
ひたいから流れ落ちた汗が目に入らないようにしています。

まぶた
目を保護するほか、まばたきで涙を目に引き渡させます。

まつげ
ゴミやホコリが目に入らないようにしています。

涙って、なあに?

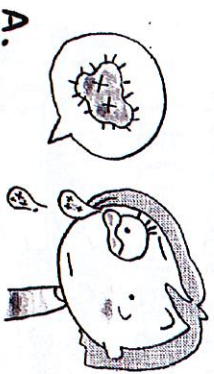
からだにとって、心にとって、大切!

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。汗やつばなどにくらべると、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(じどうてき)にからだや心の調子(てんし)を整(ととの)えているものです。その中でも「副交感神経」は「休息(やすみ)神経」と呼ばれ、眠(ねむ)っているときやリラックスしようとするときに働(はたら)きます。悲しい気持ち(こころ)が強い(つよ)いので、リラックスしようとするときに副交感神経(ふくこうかんしんけい)が働き、涙(なみだ)が出るんです。



涙の味は変わる!?



悔(くや)しいときの涙(なみだ)に含(こ)まれる塩分(えんぶん)が多(おほ)くなり、塩辛(しん辛)い。

悲(かな)しいときの涙(なみだ)量(りやう)が多(おほ)く水(みづ)っぽい。



では、「唾泣(たな)き」はどちらでしょう？

こたえ：塩辛(しん辛)くなります。どれだけ悲(かな)しそうに泣(な)いていても、涙(なみだ)の味(あじ)でわかっってしまうんですね。

遠(とほ)くを眺(なが)めて、目の緊張(きんちやう)を和(な)らげよう。

目にやさしい生活を



30～50 minはなそう。

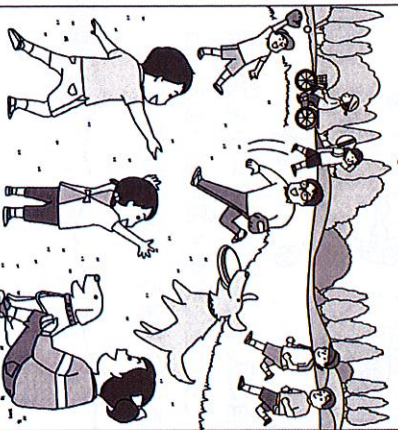
パソコン・スマホ・ゲームは時間をきめてやる。

十分な睡眠(じゅうぶんなすいみん)で目を休(やす)めよう。

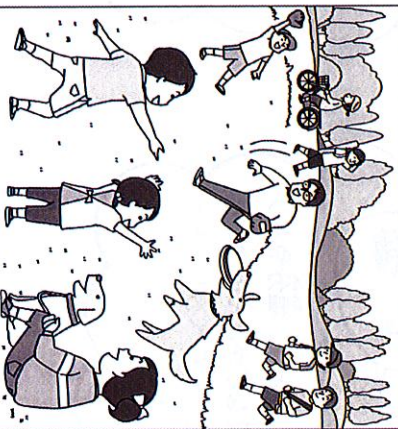


まちがいさがし！ 7つのまちがいさがそう！

からだを動かすのに良い季節になりました



からだを動かすのに良い季節になりました



答えは保健室(ほけんしつ)にあります。すよ〜

