

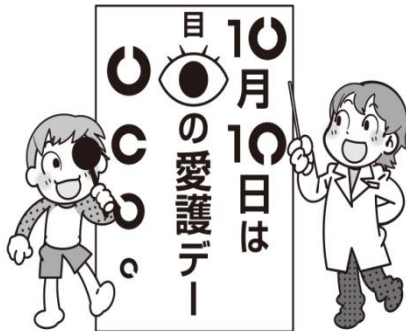
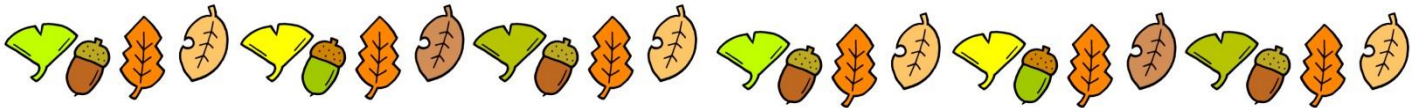
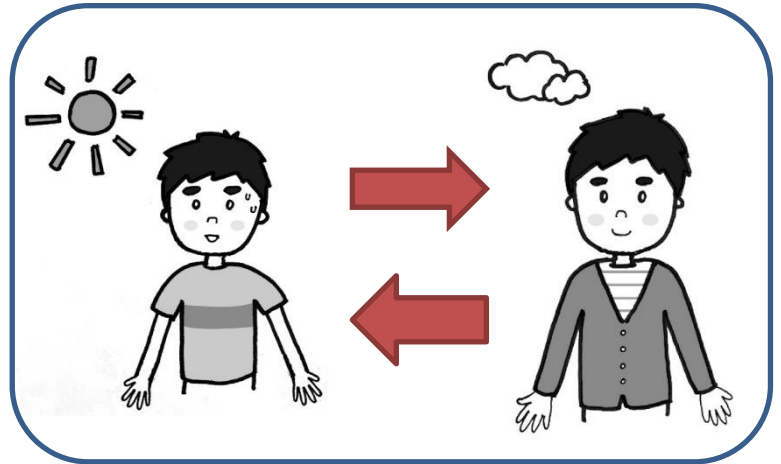
ほけんだより

児童数配布

第7号
令和3年10月4日発行

練馬区立向山小学校
保健室

だいぶ暑さが落ち着き、涼しさが感じられるよう
になってきました。服装も半袖から、そろそろ長袖に衣替えの季節です。これからもっと気温が下がってきます。特に朝晩はひんやりと感じる日が出てきます。一方で、日中は気温が上がって汗ばむ日もあるかと思えます。「脱ぐ」「着る」がしやすい服装で急な暑さや寒さによる体調不良をしっかりと予防しましょう。



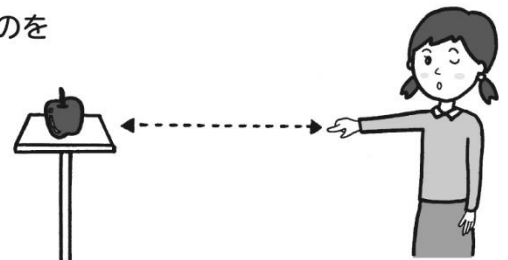
「きき目」はどっち?



「右きき? 左きき?」と聞かれたら手(腕)や、足のことだと思うかもしれませんが、目にも「きき目」があります。わたしたちはふだん、ほとんど気にしていなくても自然にきき目のほうをよく使っていて、もう片方の目でサポートしながら立体的にものをとらえているのです。

「きき目」の調べ方

- ①数メートルくらい離れたものをじっと見る。
- ②そのまま見ているものを指でさす。
- ③その状態で、片目ずつ閉じたり開けたりする。




このとき、片方ではしっかりさしているように見えて、もう片方では少しずれたところをさしているように見えます。しっかりさしているように見えるほうがきき目です。スポーツをするときなどに、意識してきき目を使う場合もあるそうですよ。

ウラもあります


あんな目、こんな目...

生きものの目のフシギ

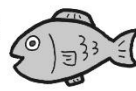
【光る!ネコの目】
暗いところであらんと光るネコの目。これは、光を反射する「タペタム」というしくみがそなわっているから。タペタムのおかげで、ネコは暗いところでもまわりが見えるのです。



【いっぱい!こん虫の目】
トンボやチョウなどのこん虫の目は、よく見るとアミのよう。じつは、その細かい1つひとつがすべて目ののです。広いはんが見えるため、エサになる生きものや敵が近づいてくるとすぐにわかります。



【閉じない?さかなの目】
多くのさかなには「まぶた」がないので、目はつぶらず、いつも開けばなしです。「じゃあ、ねむるときは?」もちろん、さかなだつてときどきねむっていますが、目は開けたままなのです。



コロナウイルス 目も入りぐち?

くち はな 入りぐち からだ なか はい しんがた め
口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目から
はい か のうせい し
も入る可能性があるのを知っていますか?

かんせん ひと ふく め
感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目
ひょうめん
の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりす



からだ なか はい たいせつ
ると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切な
せつ じゅうぶん て あら
のは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。



あら 洗っていない手で
め 目を触らない

10月15日は 世界手洗いの日



せつ あら せいけつ ふ
石けんできれいに洗っても、清潔なハンカチで拭

かなければ、意味がありません。ハンカチ・タオル

まいにちも
は毎日持ってきてきましょう。

また、使いたいときに持っていないのも、やはり

い み ほけんしつ
意味がありませんね。保健室で、「ハンカチは？」

き きょうしつ ひと
と聞くと、「教室にある」「ランドセルの中にある」という人がいます。

ふく とき ふく も ある
ポケットがない服の時は、服につけられるポーチなどで持ち歩くように

しましょう。



あさ わす ひと がっこう あいだ よこ
朝からマスクを忘れてしまう人は、ほとんどいませんが、学校にいる間に汚してしまっ
たり、マスクのひもが壊れてしまったり・・・ということがあります。予備のマスクを必
ずランドセルの中に入れておきましょう。