ほけんだより

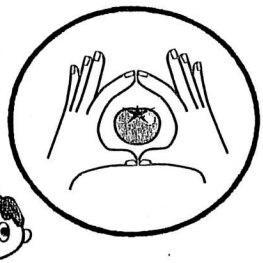
平成２８年１０月３日
光一中・保健室

あなたの『きき目』は？？？

手や足には、人それぞれ左右のどちらかが使いやすいかといった『きき手』『きき足』がありますね。実は目にも**『きき目』**があり、その目が主となって、物を見ています。

＜きき目の調べ方＞

① 両手の人差し指と親指で輪を作り、腕を伸ばす。
② その輪の中に、少し離れたところにある対象物がおさまるようにする。
③ 片方ずつ交互に目を閉じてみて、輪の中の対象物の位置がずれなかった方が『きき目』です。



さあ、やってみよう！！

こちらは　・・・　＜目の体操＞

★ ☆ ☆ ★ ☆ ☆　視力再検査　☆ ☆ ★ ☆ ☆ ★

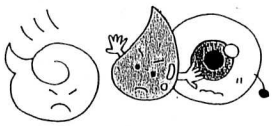
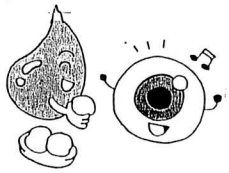
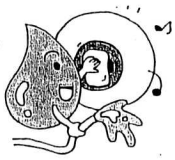
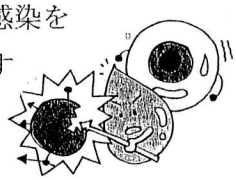
●４月の検査結果Ｃ・Ｄの人で、まだ眼科へ行っていない人。

○　７日（金）→　１年生
○　１１日（火）→　２－１・２－２　女子
○　１２日（水）→　２－２　男子・２－３
○　１３日（木）→　３－１・３－２
○　１４日（金）→　３－３

★　昼休み　⇒　会議室

・眼鏡のある人は、持ってくること。
・眼科受診は済んでいるが、「受診報告書」を出していない人は、保健室へ連絡してください。

あなたの目を守ります！ 涙 の役割！

目の表面を覆って乾燥を防いだり、刺激から守ったりしています 	目の表面の細胞に、栄養や酸素を運んでいます 
まばたきと併せて、目に入った異物を洗い流します 	涙に含まれる殺菌作用をもった物質が、微生物の侵入や感染を防ぎます 

涙の味は、気持ちによって違う？？？

＜怒っている時や悔しい時＞
⇒交感神経が刺激される
⇒ナトリウムを多く含む
⇒しょぱっく感じる

＜嬉し時や悲しい時＞
⇒副交感神経が刺激される
⇒水分を多く含む
⇒味が薄く感じる

気をつけよう・・・ドライアイ

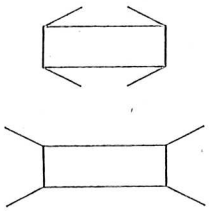
パソコン・ゲーム・スマホ・・・長時間の使用は、ドライアイの原因です！！
（ドライアイ・・涙の量が減ったり、乾きやすくなったりして、目の表面が十分に守られていない状態）

ふしぎ、不思議…錯視の世界

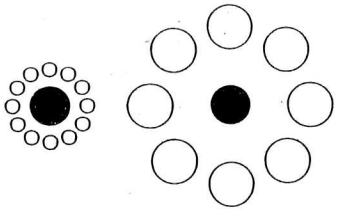
見るときの注意

長い時間
じっと見続けると、
頭がくらくらしたり、
気分が悪くなったり
することがあります。
つかれたら目をはなして、
しばらく休けいを
とりましょう。

10月10日
目の愛護デー

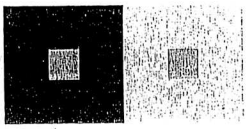


●四角い部分の大きさは？

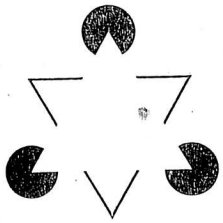


●黒い丸の大きさは？

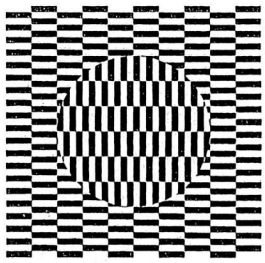
●真ん中の線のかたむきは？



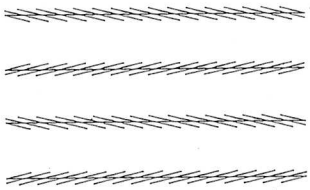
●真ん中の小さい四角は？



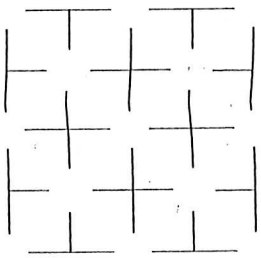
●まん中に
△が見える？



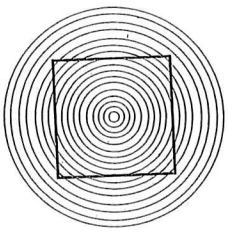
●○の中が動いている？



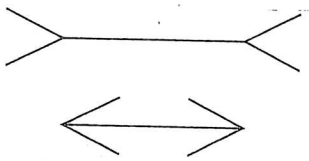
●4本の横の線のかたむきは？



●縦の線と横の線の間に？



●□が ゆがんでいる？



●２本の横の線は
同じ長さ？

学校じゃ出せない？
友達にからかわれる？

ますます出なく
なっちゃうよー。

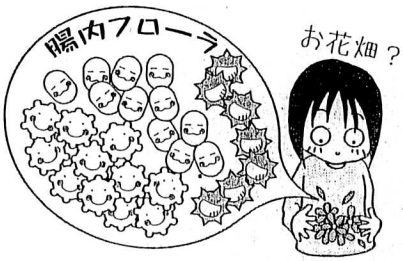
がまんしない！

うんちを出すのは大事なこと。
からかう人は相手にしない！
ほめてくれる人と友達になろう！

小中学生の5人に1人が便秘!?

うんち しよっ

手軽なシリアルも
オススメです♬



早寝早起き・適度な運動など、
いい生活習慣を送ること、
そして発酵食品や食物繊維を
たっぷり食べるといい菌が増えるよ♪

腸にいい菌を増やそう

腸内フローラとは、腸内で細菌がお花畑のように広がっている状態のこと。
善玉菌・日和見菌・悪玉菌のバランスによって、うんちの状態もかわります。