



令和6年 10月 15日
練馬区立中村小学校
保健室 児童用
【家庭数 配付】

まだまだ昼間は陽射しが強く、汗ばむ日もありますが、朝夕はグッと冷えるようになりま
した。そろそろお布団や洋服を衣替える季節です。この時期は薄手のカーディガンや
上着を持ってきて、暑さにも寒さにも対応できるように準備しておきましょう。

目の仕組みを知ろう

まつげ

ごみやホコリが
目に入るのを防ぐ



なみだ

目に入った汚れを洗い流す
乾燥を防ぐ



まゆげ

汗が目に入るのを防ぐ



まぶた

目に入る光の量を調整する
乾燥やごみの侵入から守る



目が疲れたときは...

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調節しています。その状態
が長く続くと目が疲れてしまいます。ぜひ、これから紹介する目の疲れを和らげる方
法を試してみてください♪

・目を温める・

ホットタオルなどを目に
当ててみましょう！

・目を動かす・

上下左右に目を動かしま
しょう。近くと遠くを
交互に見てもOKです！

・遠くを見る・

窓の外など遠くを見ましょう。
特に山や木などの緑を見るの
がおすすめです！



目に優しい生活を送りましょう♪





ほけんだより 10月

令和6年 10月 15日
練馬区立中村小学校
保健室 家庭数用
【家庭数 配付】

スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋…秋は気候や気温がちょうど良く、春よりも忙しい行事も多くないことから、運動するにも読書をするにも、もってこいの季節といわれています。昔は四季の中で秋が一番、お米をはじめとした農作物の収穫が豊富だった為、食欲の秋、実りの秋という言葉が生まれたようです。また、食欲が増すのは日照時間が減ってきて、食欲を抑えるセロトニンの分泌量が減り、食欲が増進されるという理由もあるそうです。秋の気候を生かして、勉強に集中して取り組んだり、しっかりご飯を食べてたりして、お子さんの体調を整える時間を作っていただければと思います♪



10月17日～23日は薬と健康の習慣です！



どく
毒



「あらゆる物質は毒である。毒になるか薬になるかは、用量によるのだ」

— スイスの医学者 パラケルスス

とくすり
薬

手術に欠かせない麻酔薬は、人間の体をしびれさせる花から発明されました。ワクチンは病原微生物を少量または害がないほどまで薄めて体内に入れることで、免疫を獲得できます。

このように、毒のある植物や病原体など、体に害があるものも、使い方や量によっては「薬」になります。反対に、体に良いものも、とり過ぎると「毒」になります。

病院や薬局で販売されている薬は、体に良い効果をもたらす用法・用量が決まられています。きちんと守って使用してくださいね。



表
裏
一
体

ドライアイを悪化させる3つの「コン」

コンタクトレンズ

エアコン

コンピューター

目の表面の涙の層がレンズの裏側と表側に分かれ、涙の層が薄くなり、不安定になるので目が乾燥します。

エアコンで部屋を乾燥させ過ぎたり、顔に風が当たっていると、目の表面の涙が蒸発しやすくなります。

パソコンやテレビの画面を集中して見ていると、瞬きの回数が減り、目に涙が十分に行き渡りません。



ドライアイの人は3つの「コン」の使い方を振り返ってみましょう♪

