

ほけんだより10月

令和元年9月30日
練馬区立泉新小学校
校長 米田 典子
保健室 吉田 祐子

朝晩は涼しくなり、もう秋の気配がしていますね。季節の変わり目のこの時期は体調を崩しやすいので、長袖や半袖を使い分けて調整するなどして風邪をひかないようにしましょう。また、秋は食欲の秋でもありますね。栄養価の高い旬の食材を食べ、冬に備えて強い身体をつくりましょう！



め たいせつ 目を大切にしよう

いかに 意外と知らない！

め まも 目を守るしくみ



まゆげ

汗が入るのを防ぐ



まつげ

ゴミやほこりが入るのを防ぐ



まぶた

まばたきをして異物が入るのを防ぐ



なみだ

目に入ったごみを洗い流す

「まばたき」わすれてない??



★友だちとおしゃべりをしている時のまばたきは…1分間に約30回！

★ゲームやスマホ、テレビを見ている時のまばたきは…1分間になんと5回！！



まばたきをしないと、目を守ってくれる涙が運ばれず、目が乾いてしまいます。ゲームなどをしているとついまばたきを忘れがちになり、またチカチカと点滅している画面は目に強い刺激を与えます。テレビやスマホを見たり、ゲームをするときは時間を短くする、こまめに目の疲れを取るなどして、大切な涙をいつでもつくることができるようにしましょう！

色の見え方いろいろ

友だちと同じ写真を見ていて、青と緑の間くらいの色を「これは青だ」「いや、これは緑でしょ」と見え方に違いがあるのに気づくことがあります。同じ色なのにどうして？



ものを見たときに色を感じとっているのが目の網膜にある錐体細胞。赤担当、緑担当、青担当の3種類があります。それぞれの細胞の数などは、人によってちょっとずつ違って、色の見え方にも個人差があるといわれています。

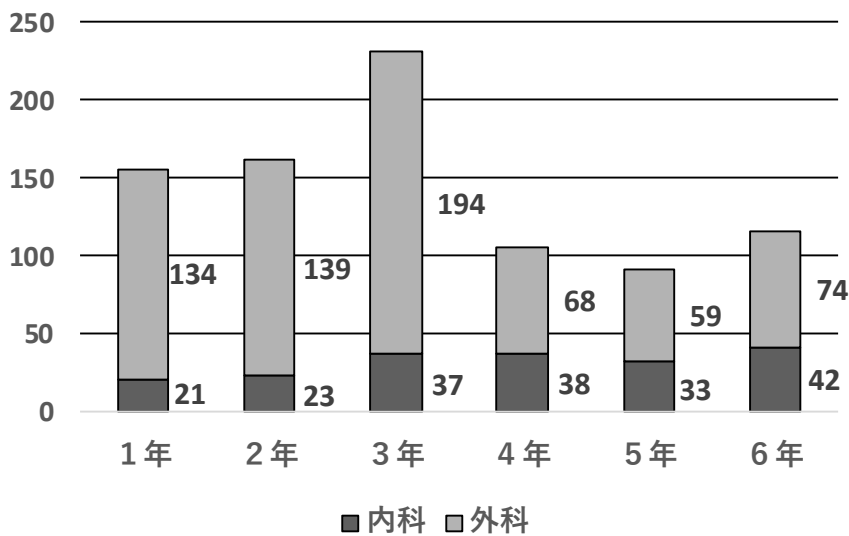


今隣にいる人にも、自分とはちょっとだけ違う世界が見えているのかもしれないね。

保健室の来室状況

4月～9月20日までの保健室来室者数です。

学年別来室者数



学年別にみると、3年生の来室が最も多かったです。高学年になると、自分で対処できるようになる人が増えてくるようです。

一番多かった
怪我・・・打撲(打ち傷)
病気・・・頭痛

月別では、6月の来室者数が最多となりました。5月の運動会の疲れが出た、例年より気温が低かったことなどが要因かと思われます。

月別来室者数

