

# ほけんだより

児童数配布

第7号

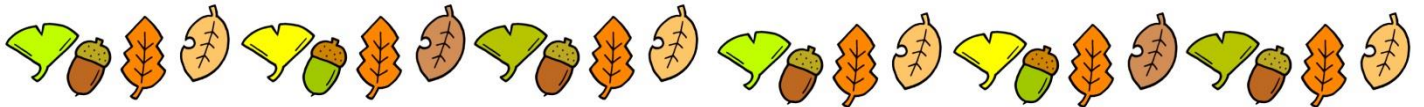
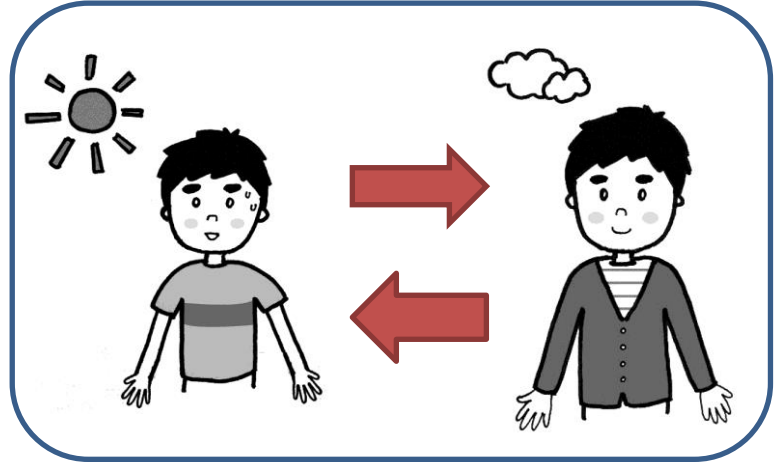
平成30年10月3日発行

練馬区立富士見台小学校

校長 渋井 和子

養護教諭 前原 千尋

だいに暑さが落ち着き、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ひます。「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。



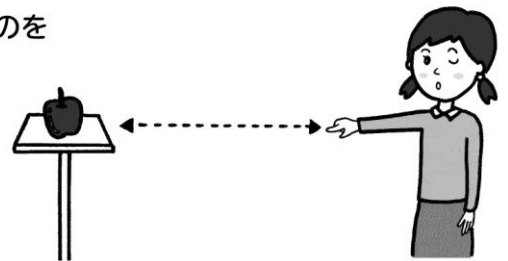
## 「きき目」はどっち?



「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。

## 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】

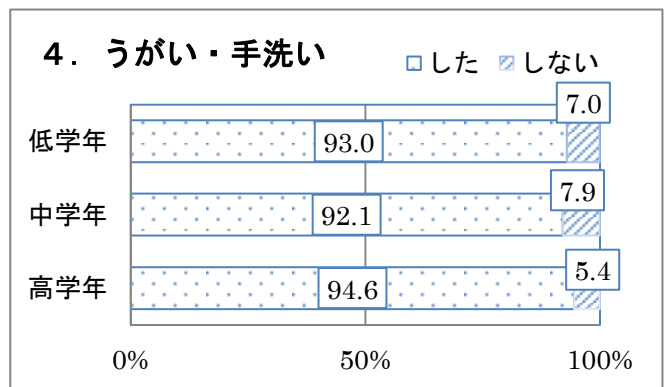
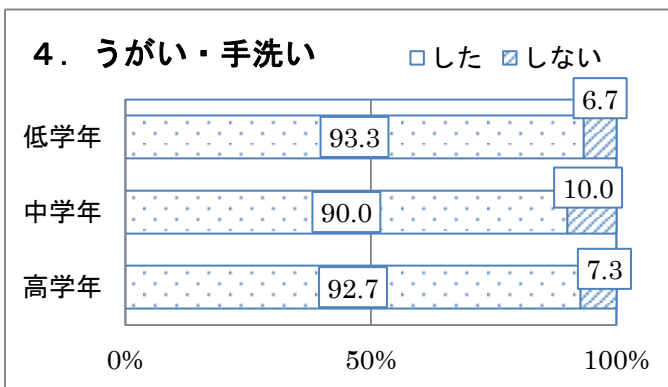
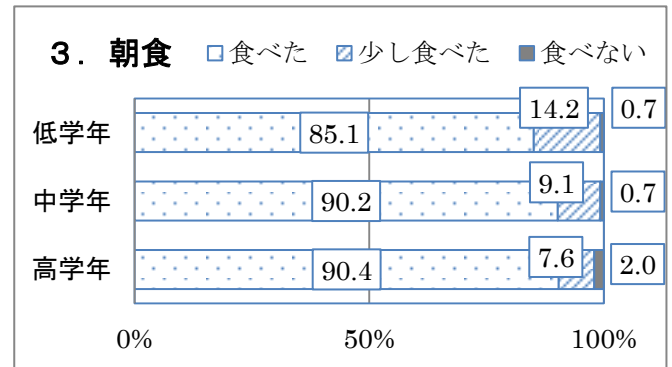
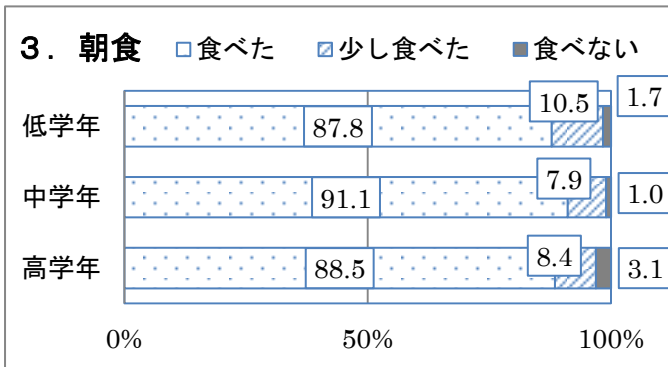
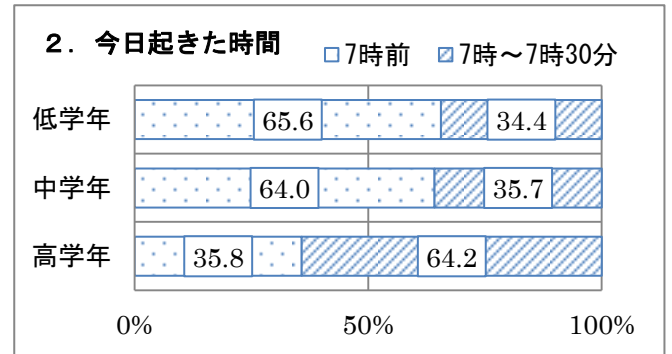
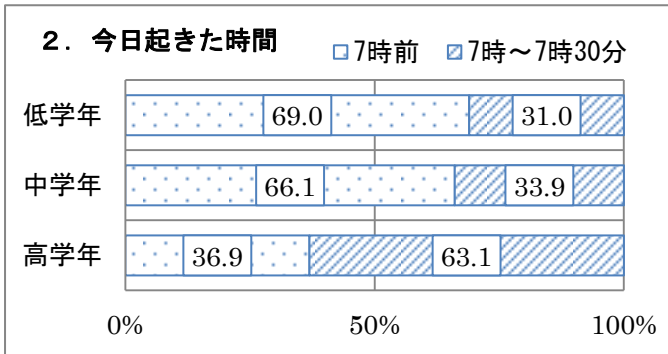
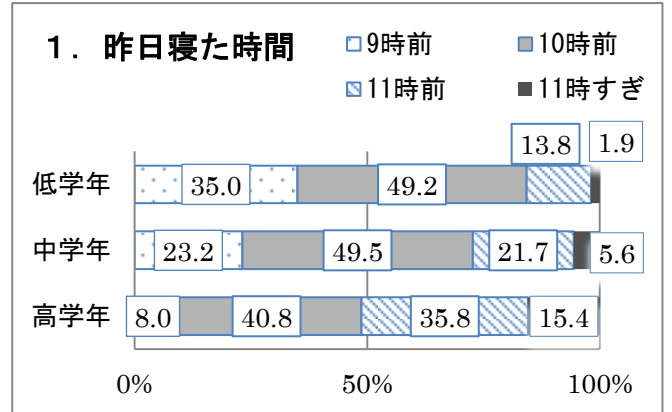
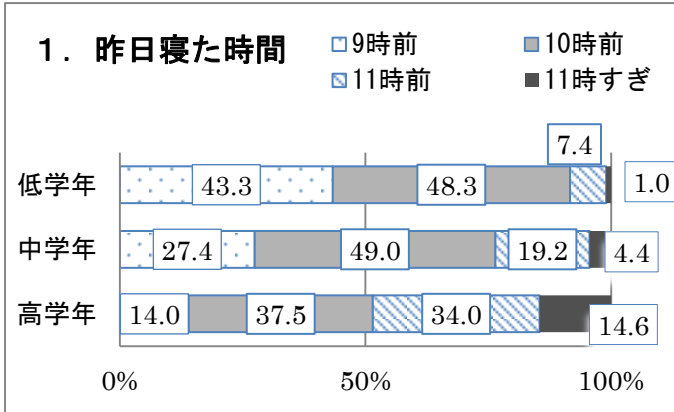
多くのさかなには「まぶた」がないので、目はつぶらず、いつも開けっぱなしです。「じゃあ、ねむるときは?」もちろん、さかなだつときどきねむっていますが、目は開けたままなのです。



ウラもあります

# 5月（GW明け）

# 9月（夏休み明け）



生活チェックカードの結果を集計しました。GW明けの5月と夏休み明けの9月を比べてみると、夏休み明けの方が寝た時間・起きた時間ともに遅くなってしまっているようです。朝食は「食べた・少し食べた」を合わせるとほとんどの子が食べて登校しています。1日の活動の大切なエネルギーのもとになりますので、しっかりと食べて登校しましょう。

「早寝・早起き・朝ご飯」で体調管理を引き続きよろしくお願いします。