

ほけんだより 10月

貝塚市立二色小学校
保健室
2013年10月



スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋・・・いろいろな秋がありますね。暑さもやわらいで、過ごしやすいので、何をするにもよい季節ということなのでしょう。春に種をまいた作物が収穫を迎えるので「実りの秋」とも言います。おいしいものがたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。
体をたくさん動かして、いろいろなものをしっかり食べて、心にも栄養をたっぷりあたえてくださいね。



からだから出るものの中で、一番きれいなもの 『なみだのパワー』

わたしたち人間もふくめて、この地球上の生き物の中で、一番、目がよい動物は？
残念、人間ではありません。それは鳥です。鳥の中でも、肉食の鳥であるワシやタカの目がもっともよいとされています。空高く飛んでいても、地上の小さなネズミやうさぎなどのえものを、かんたんに見つけることができるのです。



でも、わたしたち人間の目は、鳥や動物に負けないくらい、すばらしいしくみになっています。目は、「からだの外に出ている脳」と言われるほど精密にできていて、とても大切な働きをしているのです。でも、傷つきやすいという欠点があります。

その目がうまく働けるように、さまざまなものが守ってくれています。その一つがなみだです。なみだは、わたしたちの体から出るものの中で、一番きれいなものと言われているのです。

《なみだの主な働き》

- ◆目をうるおす
- ◆目に入ったごみやほこりを洗い流す
- ◆目に酸素や栄養をとどける
- ◆目に入った細菌やウイルスをやっつける



くやしいときや、悲しいときには、たくさんのなみだが出ますが、ふだん目を守るために流れている量はほんの少しで、1年分をためたとしても、缶ジュース1本分と少しくらいです。この少ない量のなみだが、目を守る大切な働きをしているのです。

目が困っています



目は、起きている間、ずっと休まず、働き続けています。目が困るような使い方をし続けていると、今はよく見えていても、やがて視力が下がり、今度は、あなたが困ることになります。



目を守る
ルールを
つくろう

- ★ゲームは、1日合計30分まで*。
- どこにでも、ゲームを持って出かけるのはやめましょう。
- ★勉強や読書は、見やすい明るさと、正しい姿勢を心がけよう。

※参考：「子どもとメディア」の問題に対する提言 | 社団法人日本小児科医会「子どもとメディア」対策委員会

《悲しいとき、どうしてなみだが出るんだろう》

悲しいときや、つらいときには、自然になみだが出ますね。心がおしつぶされそうになるときもあると思います。

そんなとき、心を落ち着かせるためになみだは出ます。泣いてなみだを流した後はすっきりするのは、そのためです。

悲しい、つらい思いが続くと、心がおしつぶされてしまいます。心がおしつぶされてしまう前に、泣くことによってなみだを流し、心をすっきりさせてくれる・・・体のすばらしいしくみです。

ですから、泣くことはいけないことではありません。悲しいとき、つらいときは、がまんせず、泣いてなみだを流すことも大切なことなんですよ！



10月15日 世界手洗いの日



せっけんで、手をあらおう！！

【9月の保健室】

来室 428人 (けが334人、体調不良94人)
病院へ行ったけが 5件 (骨折3件)

