

# まけんだより 10月

市川市立柏井小学校 保健室 令和3年10月8日

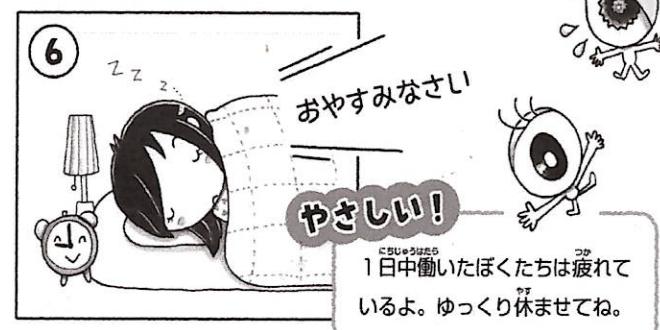
※お子さんと一緒に読みください  
まだ暑い日もありますが、秋風が心地よく穏やかな気候になってきました。体を動かしたり、新しいことをはじめたりするのにもぴったりな季節です。みなさんにとっても、実り多き秋となりますように。

め　あい　ご  
～10月10日は、目の愛護デー～



目が判定するよ

やさしい?  
やさしくない?



# 涙の味は どんな味?

うれしいとき  
かな  
悲しいときに  
なが  
なみだ  
流れても涙

甘い

おこ  
怒っている  
ときに  
なが  
流れても涙

## ショッピング

おなみみみなみだ  
同じように見える涙ですが、そのとき  
さきもなみだあじか  
の気持ちによって、涙の味が変わるので  
す。そして、ボロボロと流れなくても、  
ながなめひょうめん  
涙はいつもみなさんの目の表面にいて、  
めまちめを守ってくれています。

でも…③の女の子の目は、カラカラでしたね。これは、長い時間ゲームに集中していましたせいで、まばたきすることを忘れて涙の量が減ってしまったのです。視力が低下したり、「ドライアイ」という病気になることもあります。だから、「時間を決めて」「休憩をとる」ことが大切なのですね。

# 見る力 を試そう!

仲間はずれは  
どこに  
あるかな？

めめめめめめめめめめめめめめめめめめめ  
めめめめめめめめめめめめめめめめめめ  
めめめめめめめめめめめめめめめめめ  
めめめめめめめめめめめめめめめめ  
めめめめめめめめめめめめめめめ  
めめめめめめめめめめめめめめめ  
めめめめめめめめめめめめめめめ  
めめめめめめめめめめめめめめめ  
めめめめめめめめめめめめめめめ  
めめめめめめめめめめめめめめめ

体も目も元気のポイント 3つ！

季節の変わり目は、力任せなどにかかりやすい時期です。元気な体を作るポイントは、「睡眠・運動・栄養」ですが…実は、この3つは視力低下の予防にも効果があります。

- 1 睡眠
  - 2 運動
  - 3 栄養

近視の子には就寝時間が遅く  
睡眠時間が短い傾向があると  
いう分析があります。

屋外で遊ぶ時間が長いと、近視の発症率が低くなると言われています。

ビタミンAやアントシアニンなどの目にいい栄養素だけにこだわらず、バランスよく食べましょう。

大切な目を守るために  
家族みんなで生活リズム  
を整えましょう！

★★★ おうちの方へ ★★★

なつやす  
夏休み明けの「生活リズムチェックカード」のご協力ありがとうございました！  
おうちの方からたくさんのコメントをいただきました。

(よかったです)

- ・自ら布団に入るようになった。早寝早起きできるおかげで、朝ごはんもきちんと食べられるようになった。

・給食を完食でき、家でも苦手なものに挑戦して食べられるようになった。

・テレビやゲーム等の約束時間がなかなか守れない。

- ・ 体を動かす機会が少なかった。  
テレビやゲーム等を利用する以外にもで  
きることを見つけられるといいですね。涼  
しくなってきたので、体を動かして、丈  
夫な体を作りましょう。

