

10月号 ほけんだより

大府市立北山小学校



おうちのひとといっしょによみましょう。

夏のころに比べて、ずいぶん昼が短く、夜が長くなってきました。それとともに、ようやく暑さが落ち着き涼しさを感じられるようになってきました。天気や気温の予報をこまめにチェックして、急な暑さ・寒さによる体調不良をしっかりと予防していきましょう。

朝の光を浴びよう

最近、何となく元気がない、やる気がでない、、という人はいませんか？その原因は、季節のせいかもしれません。毎年、日照時間が短くなる10月から11月にかけて症状が現れ始め、日差しが長くなる春になると回復するケースが多く報告されているそうです。その予防には、午前中に起床して太陽の光を浴びる規則正しい生活を送ることが効果的です。朝、起きたらまずカーテンを開け、太陽の光を浴びて、元気に1日をスタートさせましょう。

運動していますか？

運動には、ネガティブな気分を発散させたり、心と体をリラックスさせたり、睡眠のリズムを整えたりする作用があります。また、運動によって脳の血流がよくなると、脳が活性化され、思考力や記憶力が高まると言われています。おすすめは、軽いランニングやサイクリング、ダンスなど、体の中に空気をたくさん取り入れながら行う有酸素運動ですが、運動が苦手な人は、散歩やストレッチ、ラジオ体操でもよいので、適度な運動を続けて、心と体の健康を保ちましょう。



10月の保健目標「目を大切にしよう」



目の健康のため



近年、子どもの近視が増えて、問題になっています。近視は、遠くのものが見えにくくなるだけではなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることが分かっています。人生100年時代とも言われる今、大切な目を健康に保つために、こんなことに気をつけてね。

- ☐ パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない
(1時間使ったら、10分間は目を休める)
- ☐ パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする
- ☐ 目によい栄養を摂る
- ☐ 睡眠時間をしっかりとる
- ☐ 定期的に眼科検診を受ける

スマホ、タブレット、パソコン などを使うときは



●目が乾燥
しないよう
意識的にまばたきをする

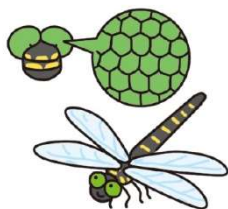


おうちの人と使うときのルールを相談し、
決まりを守って使うようにしましょう。

どんなしくみ? 「目のふしぎ」 いきものの

光る! ネコの目

暗いところでらんと光るネコの目。これは、光を反射する「タペタム」という仕組みが備わっているためです。この仕組みのおかげで、ネコが暗いところでも目が見えるのです。

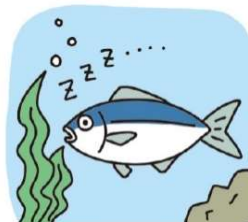


いっぱい! 昆虫の目

トンボやチョウなどの目は、よく見ると細かいアミのようになっています。なんと、この一つひとつがすべて目なのです。広い範囲が見えるため、エサや敵が近づいてくるとすぐに分かります。

閉じない? 魚の目

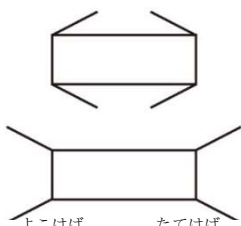
多くの魚には「まぶた」がありません。つまり、目をつぶるころはなく、開けっ放しです。寝るときも、なんと、開けたままだそうです。



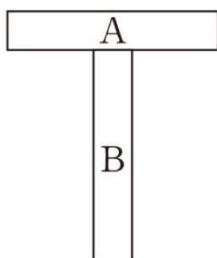
見える? 見えない? 「錯視」あれこれ

ものの長さや大きさ、角度などが実際は同じなのに、違って見えることを「錯視」(目の錯覚)と言います。

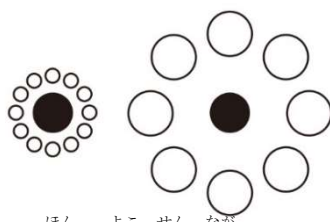
① 四角い部分の大きさは?



④ Aの横幅とBの縦幅は?



② 黒い丸の大きさは?



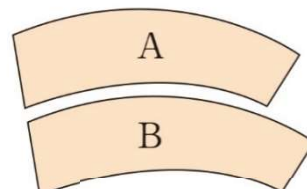
⑤ 2本の横の線の長さは?



③ 真ん中の小さい四角の濃さは?



⑥ 2つのおうぎ形の大きさは?



答え: すべて同じだよ!