



児童生徒用

ほけんだより



令和4年10月10日 No.8

天津日本人学校保健室
養護教諭 船越 郁奈

風が涼しくなり、すっかり秋らしくなってきました。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。みなさんにとっては、どんな秋でしょうか。過ごしやすい気候なので、様々なことにチャレンジしてみてくださいね♪ ちなみに先生は「食欲の秋！」旬の物をたくさん食べて、コロナウイルスに負けない体づくりを目指します！

10月のほけん目標

目を大切にしよう！

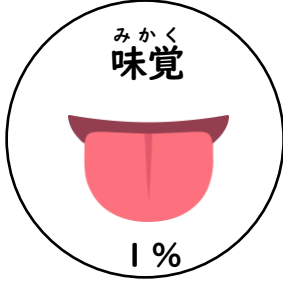
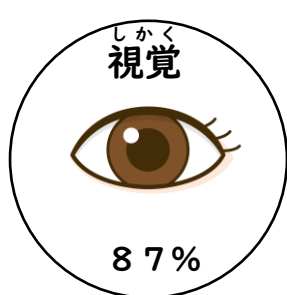


10月10日は目の愛護デー

数字の「10」と「10」を横にしてみると眉毛と目の形になるのが由来だそうです。みなさんは目を大切にしていますか？実は、人間の五感の中で目から得られる情報は8割を占めています。ぜひこれを機に、自分の目について考えてみてくださいね。

五感ってなに？

人は、目・耳・皮膚・鼻・舌の五つを使って外からの情報を得ています。その五つの感覚器を総称して五感といいます。



目の仕組みを知ろう！

まぶた
ほこりや乾燥から目を守る

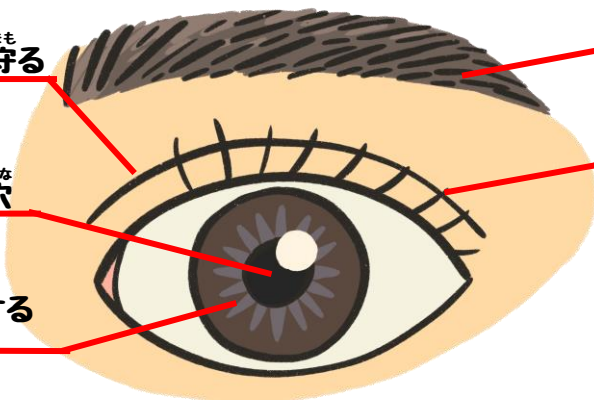
まゆげ
ほこりや汗から目を守る

どうこう
目の中に光を通すための穴

まつげ
ほこりやまぶしい光をよける

こうさい
目の中に入る光の量を調整する

なみだ
目の汚れを洗い流す



🍬 目によい食材を食べよう！ 🍬

ビタミンA

めねんまくつよ
目の粘膜を強くし、
めつかかんそう
目の疲れや乾燥を
ふせはたら
防ぐ働きがあります。



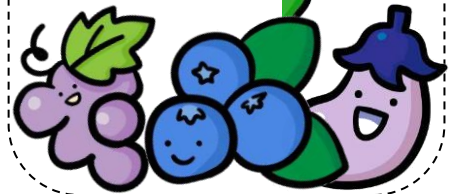
ビタミンB₂

もうまくはたらたす
網膜の働きを助けて、
めじゅうけつつかめ
目の充血と疲れ目を
かいふくはたら
回復する働きがあります。



アントシアニン

しきのうかいぜん
視機能の改善、
しりよくていかぼうし
視力低下の防止に
こうか
効果がみられます。



あなたの利き目はどっちの目？ 🙄🙄

「利き手」や「利き足」のように、目にもよく使う方の目「利き目」があります。
わたしふだんききめじく
私たちは普段、利き目を軸としてもう片方の目で利き目を補いながら、立体的にもものを見ています。

利き目の調べ方



- ① 両手を合わせて○を作り、○の中に何か目印になるものが収まるようにします。
- ② その状態で○の中の目印を見ながら、片目ずつ交互に閉じます。
- ③ 両眼で見た時と同じ見回目になった方(目印がずれなかった方)があなたの利き目です。

ちなみに、「利き目」と「利き手」が同じ側の方が全体の約90%を占めます。

「利き手」が右で「利き目」が左の人は約8%、「利き手」が左で「利き目」が右の人は約2%です。

みなさんはどうだったでしょうか？ぜひ試してみてくださいね♪



こんかい
今回のほけんだよりはここまでです。

さむ
だんだん寒くなってきました。

かぜきげんきす
風邪に気をつけて元気に過ごしてくださいね♪

