



児童生徒用

ほけんだより



令和5年10月13日 No.6

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、風邪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!

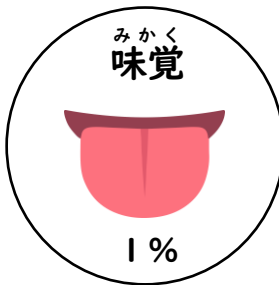
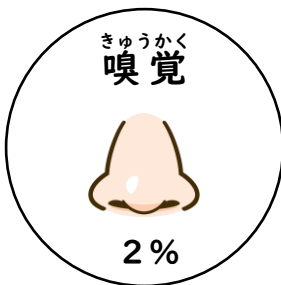
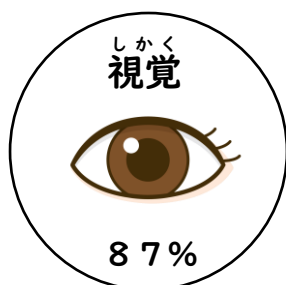


10月10日は目の愛護デー

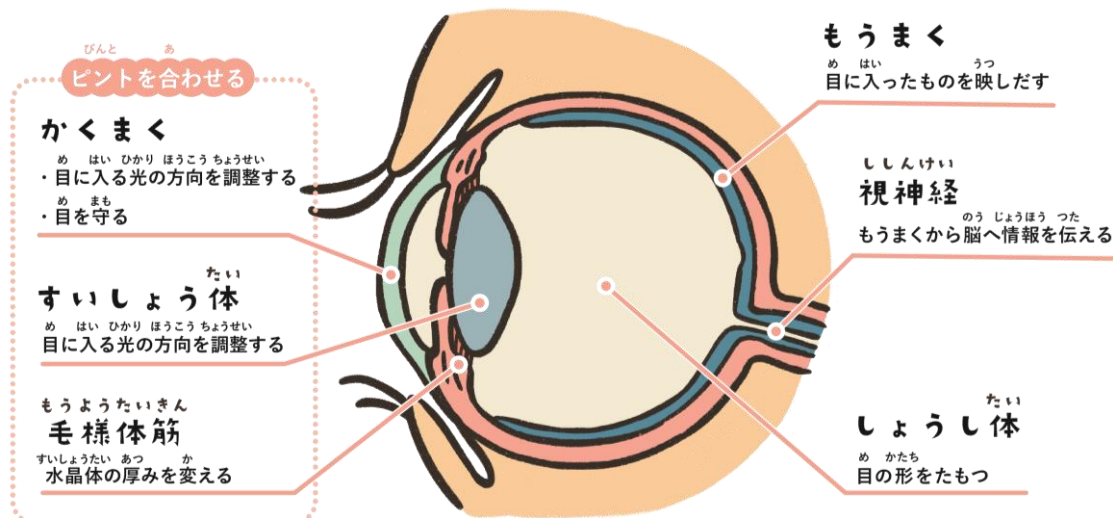
数字の「10」と「10」を横にしてみると眉毛と目の形になるのが由来だそうです。みなさんは目を大切にしていますか? 実は、人間の五感の中で目から得られる情報は8割を占めています。ぜひこれを機に、自分の目について考えてみてくださいね。

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!



🍡 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。



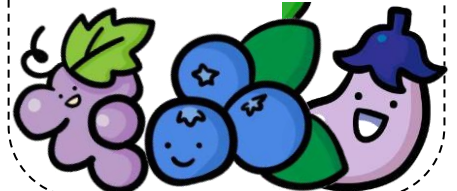
ビタミンB₂

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。

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、立体的にものを見えています。

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た目になった方(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」が同じ側の人全体の約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♪

10月のほけんだよりはここまでです。

だんだんと寒くなり、体調を崩す人も増えてきました。

もうすぐ学習発表会もあります。練習の成果を発揮するために、

当日に向けて、体調管理に気をつけましょう。

みなさんの発表を楽しみにしています♪

