児童生徒用

ほけんだより

令和６年 10 月 10 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。天津の秋は短く、すぐに冬がやってきます。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しょう！

１０月のほけん目標

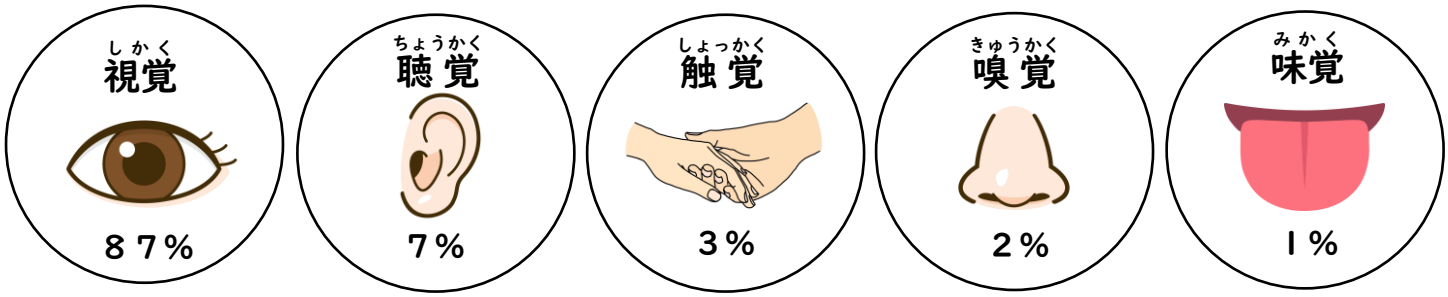
目を大切にしよう！

１０月１０日は目の愛護デー

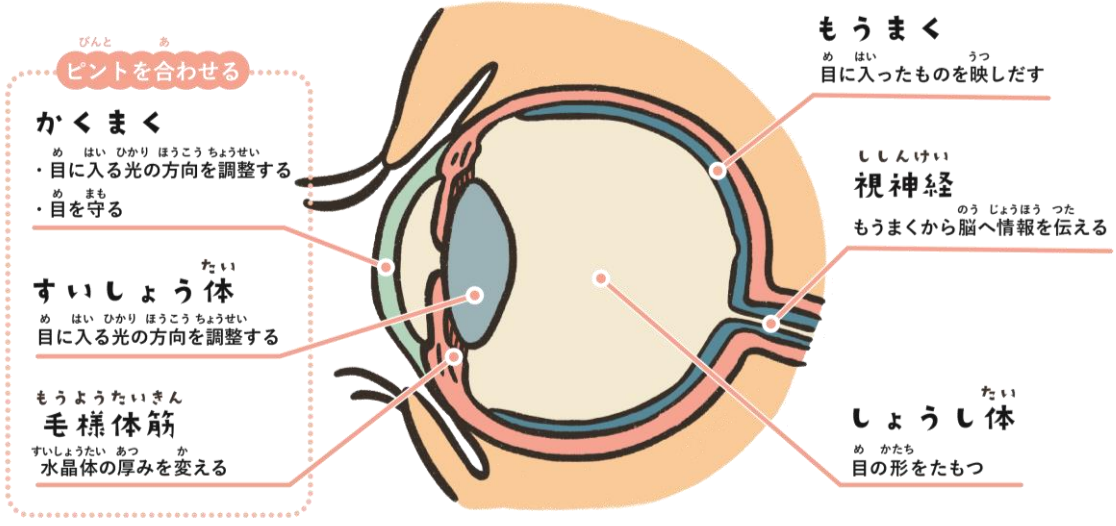
数字の「１０」と「１０」を横にしてみると眉毛と目の形になるのが由来だそうです。みなさんは目を大切にしていますか？実は、人間の五感の中で目から得られる情報は８割を占めています。ぜひこれを機に、自分の目について考えてみてくださいね。

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

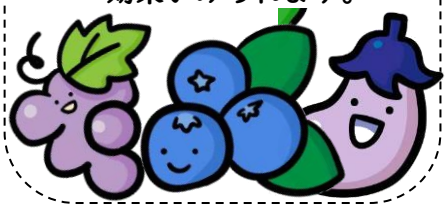
目の粘膜を強くし、
目の疲れや乾燥を
防ぐ働きがあります。

ビタミンB_2

網膜の働きを助けて、
目の充血と疲れ目を
回復する働きがあります。

アントシアニン

視機能の改善、
視力低下の防止に
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、立体的にものを見ています。

利き目の調べ方

① 両手を合わせて〇を作り、〇の中に何か目印になるものが収まるようにします。

②その状態で〇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♪

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♪