



少しずつ、外が涼しくなってきました

夏も終わり、昼間はまだまだ暑いですが、朝晩はすこしすずしくなってきました。この時期はかぜをひきやすいです。気温に合わせた服装を考えてすごしてください。

また、最近校区内でインフルエンザやコロナが流行しています。みなさん、外で遊んだ後に手洗いをしていますか？めんどくさいと思うかもしれませんが、熱をだして、辛い思いをしないためにも、しっかりと予防をしましょう。



10月の保健目標「目を大切にしよう」

10月の保健目標は「目を大切にしよう」です。10月10日は「目の愛護デー」とされています。「10」を2つ横にすると「〇 〇」となり、まゆ毛と目のように見えませんか？

目で見たものを脳が情報にして記憶するため、よく見えていることが将来のために大切です。黒板の文字が見え辛いなど、見え方に違和感があったときは、おうちの人に相談して、めがねをつくってもらいましょう

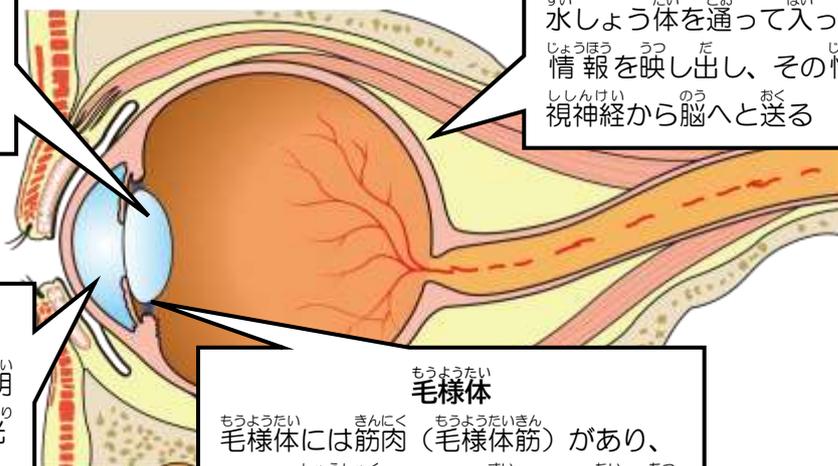
実は…目と姿勢もつながっています！

みなさん、2学期も姿勢の合言葉「ストーン・ダン・シャキ」を意識して生活できていますか？
目を近づけすぎると、目のレンズ（水しょう体）の厚さを調節するための筋肉（毛様体筋）が緊張状態になって目がつかれやすくなり、視力が下がってしまいます。

よい姿勢は、けがを減らすだけでなく、視力も守ってくれるんですね！
2学期も忘れずに「ストーン・ダン・シャキ」を続けていきましょう。

水しょう体
レンズの役割をする部分で、やわらかく、厚さを調節できる

もうまく
水しょう体を通って入った情報を映し出し、その情報を視神経から脳へと送る



かく角まく
眼球の前をおおう透明なまくで、目に入った光をくっ折させる働きがある

もうようたい毛様体
毛様体には筋肉（毛様体筋）があり、それを収縮させて、水しょう体の厚さを変え、ピントを調節する