

# ほけんだより 10月

栄南小学校  
令和4年10月



## 10月のほけんもくひょう 目を大切にしよう

なぞなぞ 中川 李枝子

かなしいと 水があふれ  
うれしいと ほそくなり  
びっくりすると まるくなり  
げんきなとき すみきって  
びょうきのときは あかくなり  
ねむたいときには ふたをする



### むすんでみよう この目はだれの目？

ネコの目 ●



さかなの目 ●



こん虫の目 ●



- この生きものの目はこまかいアミのようになっている、その一つ一つがぜんぶ目です。エサになる生きものや敵が近づくと、すぐにわかります。
- この生きものの多くの目には「まぶた」がありません。たとえ、眠っているときでも、目は開けっぱなしです。また、広いはいをみることができます。
- この生きものの目は光を反射するしくみがあり、暗いところでは光っているように見えます。このしくみのおかげで、夜でも自由に動きまわることができます。

こたえ ネコの目…下 さかなの目…中  
こん虫の目…上

### 大切な目をまもる なみだのはたらき

- ★目がかわかないようにする
- ★目の表面のゴミやばいきんを洗い流す
- ★目に酸素や栄養をあたえる

なみだは、ふだんから目をおおっていて、大切な目を守っています。なみだは、「まばたき」をすることで目の表面をおおうしくみになっています。ところが、ゲームやパソコンに夢中になると、画面をじっと見つめるため、まばたきの回数が少なくなります。すると、なみだがどんどんかわいていき、目にさまざまなトラブルを起こす原因になります。スマホやゲーム、パソコンをするときは、時間を決めておくようにしましょう。



### 10月10日は目の愛護デー

### 目に優しい生活を!



メガネ、コンタクトは自分の度にあったものに



ゲームやスマホの見すぎに注意



たまには遠くの景色を眺めてリラックス



目が疲れたときは蒸しタオルなどで温める