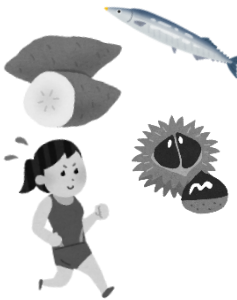


おうちの方と  
一緒に読んでね♪



# すこやか10月号

萩市立明倫小学校  
保健室  
平成28年10月26日



10月も終わり頃になり、朝夕は肌寒くなってきました。  
まだ半袖で登校している子供たちも多く、元気な姿に励まされます。  
最近、朝夕の気温の変化からか、熱が出て早退する子供や、  
鼻水や咳が出ている子供もちらほら・・・これからくる寒い冬に備え、  
「早寝早起き朝ごはん」で、元気な体をつくってほしいと思います。



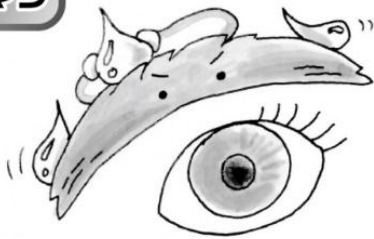
もくじ

- 目を守るアイレンジャーって？
- ドライアイって知ってる？
- メディアとの付き合い方
- 保健室より

## 目を守るアイレンジャーって？

目はとても傷つきやすいので、すばらしい4つのアイレンジャーに守られています。それぞれの役割を知って、アイレンジャーを応援しましょう！

### まゆげマン

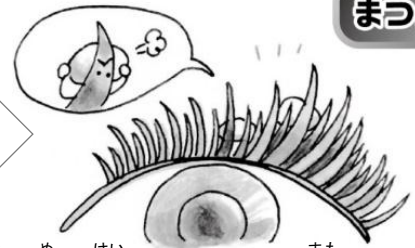


落ちてくる汗や雨から目を守る役割をしています。  
左右合わせて約1300本生えています。

まゆげやまつげは  
大切なんだね！



### まつげマン



ほこりや砂が目に入らないように守っています。  
片目で上まつげは約100～150本、下まつげは  
約50～75本生えています。

### まぶたマン

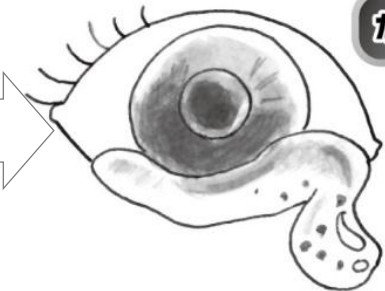


飛んでくるものが、目に当たらないようにブロック  
しています。1日に何度もまぶたきをすることで  
涙を目に届けています。

裏に、まぶたきと涙  
の大事な話を書いてあるよ！



### なみだマン



目が乾かないように、うるおして、栄養分や酸素を  
届けています。ゴミが入ったときも、きれいに洗い  
流してくれています。

# ドライアイって知ってる？

## ドライアイってなに？

目を守る涙の量が減って目の表面に傷がつきやすくなったり、ものが見えにくくなったりする病気の事です。

## どうしてドライアイになるの？

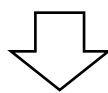
「まばたきの数」が関係しています！まばたきは、目に涙を送るポンプの働きをしているので、まばたきの数が減ることで、涙が減ります。他にも食生活や夜更かしが関係しています。

だいじょうぶ  
あなたは大丈夫？

## ドライアイ チェック!!

10秒間、まばたきをせずに目を開けていられるかな？

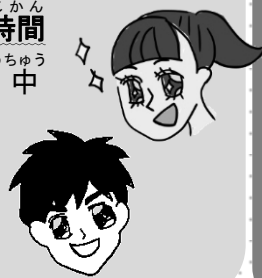
できない人は



ドライアイになりかけているかも!?

## ドライアイにならないためには？

何かに集中しているとき、まばたきの数は減ります。目を休める時間をつくることや、まばたきをすることを意識しましょう。1時間集中したら、10分間、目を休ませましょう。特にパソコンやDSなどをしているとき、まばたきは、普段生活するときよりもとてま少なくなっているそうです。



## メディアとの付き合い方

メディアとの付き合い方について、保健委員さんが調べてくれたことをここで少しずつ紹介します。

今回は「ゲームソフトの選び方」です。

心や脳の健康のために、暴力的なものではない、子供向けのものを選びましょう。

脳が成長する小学生の間に、暴力的なゲームばかりしていて、ゲームと現実がわからなくなって事件を起こした人がいるそうです！



## 保健室より



さいきん、とても嬉しいことがありました。

- 1つめは、転んでケガをしたときに、水道で傷を洗ってから保健室に来る子が増えたこと
- 2つめは、保健室のハンカチを返すとき、お礼のお手紙を書いた子がいたこと
- 3つめは、早退した子が、次の日に登校したときに「元気になりました！」と笑顔で報告をしに来てくれたこと

とっても嬉しかったです。わたしは、嬉しかったことをノートに書いて、いつでも読めるようにしています。久しぶりに読んで思い出すと、元気がでて、やる気がわいてきます。

みなさんは最近嬉しいこと、笑顔になれることはありましたか？