

# ほけんだより 10月号

平成 29 年 10 月 2 日  
 横浜市立都田西小学校  
 校長 大嶋 照美  
 養護教諭 高橋 典子  
 上田裕美子

秋風が気持ちよい、さわやかな季節になりました。朝晩の涼しさと夕方（日の入り）の早さに、秋を感じますね。『読書の秋』『スポーツの秋』『芸術の秋』『食欲の秋』いろんな秋がありますが、あなたはどんな『実りの秋』にしたいですか？何をやるにもすごしやすい季節です。充実した秋を楽しみましょう。



## 10月10日は目の愛護デーです

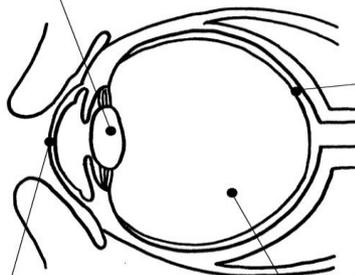
### びっくり! ふしぎな目のしくみ

わたしたちの目は、どうして、いろいろなものが見えるのかな？ ふしぎな目のしくみを調べてみよう！

目に映された情報は、眼球（目玉）から視神経を通じて、脳までおくられます。眼球の中には、レンズの役目をしている水晶体や、フィルムのような働きをする網膜という膜があります。まるで、カメラのようですね。



【水晶体】  
 厚さ 5mm ほどのレンズ。まわりの筋肉が伸びちぢみすると、水晶体がうすくなったり厚くなったりして、ピントをあわせます。

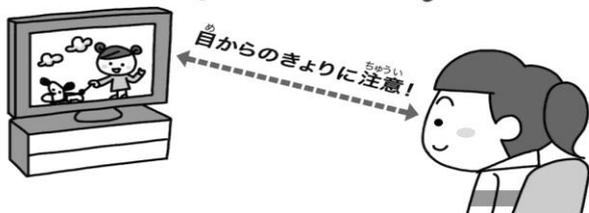


【網膜】  
 0.2mm ほどのうすい膜で、映像をうつすフィルムの役割をしています

【角膜】  
 黒目の部分をおおっている、とうめいな膜。映像（光）はここから入ります

【硝子体】  
 透明なゼリー状のそしき。目の形を保つ役割と、水晶体と網膜の間にほどよい距離をとる役割をしています

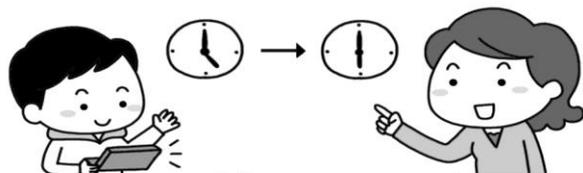
## 目の健康のために心がけたいこと



●つくえ・本・テレビなどに目を近づけすぎない



●まえがみは目にかからないようにする



●テレビやゲームは時間をきめて、それを守る



●ときどき遠くをみるなどして、目を休ませる



学校じゃ出せない？  
友達にからかわれる？

ますます出なく  
なっちゃうよー

# がまんしない！

うんちを出すのは大事なこと。  
からかう人は相手にしない！  
ほめてくれる人と友達になろう！

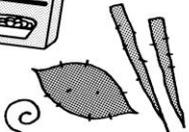


## 小中学生の5人に1人が便秘!?

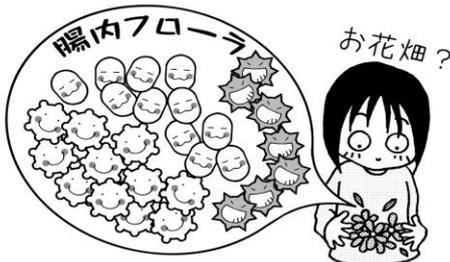
うんち しよう



手軽なシリアルも  
オススメですよ



- 善玉菌  
健康を助けるよ！
- 日和見菌  
強い菌の味方に。
- 悪玉菌  
悪さをするよ！



早寝早起き・適度な運動など、  
いい生活習慣を送ること、  
そして発酵食品や食物繊維を  
たっぷり食べるといい菌が増えるよ！

## 腸にいい菌を増やそう

腸内フローラとは、腸内で細菌がお花畑のように広がっている状態のこと。  
善玉菌・日和見菌・悪玉菌のバランスによって、うんちの状態もかわります。

# 「暑い」から「寒い」へ

## …季節の変わりめです



きびしい暑さもようやくおさまってきて、  
これからは朝と夕方を中心に、気温が下がる  
日がだんだんと多くなります。そのこと  
も頭に入れながら「暑くなったらぬぐ」「寒  
くなったら着る」と、ちょうどしながら  
すごせるといいですね。

10月は衣がえの時期ですが、「もう(まだ)10月4日だから」とこだ  
わる必要はありません。暑い日にはTシャツでも、逆に少し寒い日には  
マフラーや手ぶくろを使ってもOKですよ。

また、寒くなってくると、かぜ・インフ  
ルエンザの流行がいつ起きてもおかしくあ  
りません。気候に合わせた服えらびも、病  
気の予防につながる大切なことです。体の  
調子をくずさないようにしながら、秋を楽し  
くすごしましょう！



## 骨と関節の日

