

# 10月からはほけんだより

令和4年10月14日  
東俣野特別支援学校

やっと蒸し暑さも落ち着き、過ごしやすい季節になってきたと思っていたら、急に寒くなってしまいました。かと思えば、昼間は気温が上がる日もあり、1日の寒暖差は10℃前後もあります。寒暖の差が大きくなると、体温を一定に保つため、自律神経の働きが必要以上に活発になります。その結果、余分にエネルギーを使うことになり、いつも通りの生活をしていても、からだが疲れてしまいます。寒暖差は、季節の変わり目に体調を崩す原因の1つです。連絡帳にも「カゼをひかないように気をつけなさい」「食べて免疫力上げてすごそう」などご家庭でも服装や過ごし方など気にかけている様子が伝わってきます。

小学部の校内宿泊は無事終わりました。次は、小中修学旅行と高等部校外宿泊が待っています。秋雨前線など低気圧の影響か、体調が落ち着かないお子さんもみられています。季節の変わり目に体調を崩すお子さんも多いので、しっかり学校でも気をつけていきたいと思います。

- 10月13日(木) 避難訓練
- 10月19日(水) 内科検診 10:30~
- 10月20日(木) 眼科検診 10:30~
- 10月26日(水) 耳鼻科検診 10:30~
- 10月27日(木) 歯科検診 10:30~

## 安全 10月の保健行事

秋の健康診断です。  
全校児童生徒が対象です。  
ホールでドライブスルー方式で行います。

## 目のちょっとしたトリビア

メガネを日本に伝えたのは  
サビエル

1551年、周防(現在の山口県)の国主・大内義隆に献上されたものだと言われています。

コンタクトレンズを  
発明したのは  
ダ・ヴィンチ

1508年、ガラス球体の入れ物に水をはり、そこに顔を入れて開眼したところ、入れ物の外の見え方が変わったことから、この原理で視力矯正の効果があると気が付いたとされています。これがコンタクトの起源であると言われています。

## 10月10日は目の愛護デーです

世界中からオーダーが入り「メガネの聖地」と呼ばれているんだそうですよ。

日本のメガネの95%が福井県鯖江市で作られている!

# 実はすごい? まゆげのヒミツ

チンパンジーやゴリラの顔をじーっと見てみると…毛でおおわれていて眉毛がどこにあるかわかりません。実は進化の途中で「残した」ヒトの特徴が眉毛なのです。

眉毛の主な役割は、『汗やゴミが目に入らないようにすること』。左右両方で1300本前後生えていて、長さは9mm前後です。眉毛の上の方は、上に向かって毛が生え、中程の毛は外に向かって、そして下の方の毛は斜め下向きの外側に向かって生えているので、額の汗が流れてきても、目を除けて外側にたれて、目に入らないようになっています(手入れしすぎると目に汗が入ってしまうんですね!)。あとは、まぶしくて顔をしかめると、「眉毛」は6mm程前に飛び出して、目に日陰を作ります。さらに、「眉毛」のところは目よりも前に出ているので、ぶつけてしまったときのクッションにもなっています。

そしてもう1つ大切なのが『表情を作ること』。両端をつり上げ、眉間にしわを寄せれば「怒り」を表現し、両端を下げて目を細めれば「喜び」を表現します。ヒトのコミュニケーションに必要なことから残ったのですね。

目を守り、マスクをしていても隠れない、ヒトの交流を助ける「眉毛」も大切に…。

# 涙はストレスも洗い流す

泣いた後、スッキリして心が軽くなることがありますよね。これには理由があります。

※リラックスモードへスイッチ※  
感情が高まっている時、体は「興奮モード」。心臓はドキドキ、呼吸は速くなり、刺激された涙腺から涙が出てきます。



この涙には、体を「リラックスモード」に切り替え、落ち着かせてくれる“スイッチ”の役割があります。

※ストレスを体の外へ※  
これは、ストレスを感じた時に分泌されるコルチゾールというホルモンが、涙に含まれているためです。涙はストレスも一緒に、体の外に出してくれるのですね。

※涙の味は流す理由によって変わる?!※  
人間の涙の98%は水分で、その中にはナトリウムなどの電解質が溶け込んでいます。このナトリウムの影響により、涙の味はしょっぱく感じられます。ただ、その味は常に同じではなく、涙を流す理由によって微妙に変わるのだそうです。悲しい時やうれしい時は薄く水っぽい味になり、悔しい時や腹が立った時はしょっぱい味となります。その理由は、三叉神経、交感神経、副交感神経の3つの支配を受けている涙腺の働きの変化によってナトリウムの量が変化するためです。涙の違いを味わってみるのも面白いですね。



