

# ほけんだより10月

湖南省立岩根小学校  
ほけんしつ  
令和元年10月

10月になり、朝晩がずいぶん涼しくなってきましたね。秋は、読書や勉強、スポーツにじっくり取り組むのによい時季です。

一方で、朝晩と昼間の温度差が大きいので、体調を崩しやすい時季でもあります。カーディガンやパーカーなど上着をうまくつけて、温度調整をできるようにしておきましょう。



## 目にやさしい生活をしよう

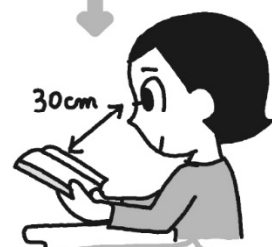
目にかかっていますか？    こすっていませんか？    近づきませんか？    長時間になっていませんか？



前髪は切るか、ピンでとめる



ゴミが入ったときは、水を入れた洗面器の中でまばたきをする



本やノートから目を30cm以上はなす



テレビやゲームは時間を決め、それ以上はやめる

### ブルーライトって知ってる？

ブルーライトとは、人間の目で見ることが出来る光の中で、もっとも強いエネルギーを持っている光のこと。

ブルーライトは、照明の光や太陽光などにも含まれますが、スマホの画面の光には、ブルーライトの割合が多くなっています。



### ブルーライトが体に与える影響

ブルーライトを寝る前に多く浴びると、

- なかなか眠くならない
- 眠りが浅くなって疲れがとれにくい
- 視力の低下

…などの影響がでてしまいます。



### 影響をおさえるには・・・

- ① テレビやゲーム、スマホは1日に使用する時間を決めて、守る。
- ② 途中で目を休める。
- ③ 画面から目を離す。(30cm程度)

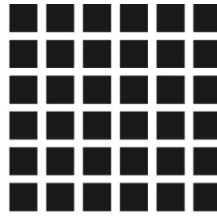


「どう見える?!」  
ふしぎな  
「目のさっかく」

① たての線とよこの線の長さは?



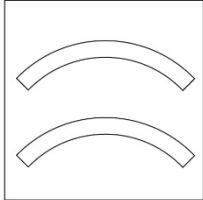
④ 白い線がかさなるところに…?



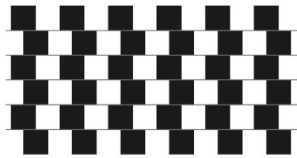
⑤ 2つの小さい四角は?



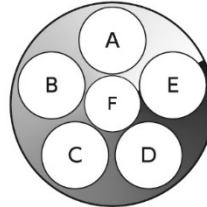
② 2つのおうぎ形の大きさは?



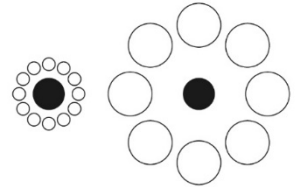
③ よこの線は曲がっている?



⑥ A～Eの丸の大きさは?



⑦ 2つあるまん中の黒い丸は?



さっかくはどうしておこる?

人は、目で見た物を脳へ伝え、脳がその情報を受け取りますが、その情報を脳が誤って処理することがあります。そのことを「錯覚」と言います。ふしぎですね。

じっさいには…?



- ① たてのほうが長く見えますが、同じ長さです
- ② 下のほうが大きく見えますが、同じ大きさです
- ③ ななめに見えますが、すべてまっすぐです
- ④ 黒いかげが見えますが、何もありません
- ⑤ 色のこさがちがって見えますが、同じです
- ⑥ 少しずつちがって見えますが、同じ大きさです
- ⑦ 左のほうが大きく見えますが、同じ大きさです

【注意】 これらの図形を長い時間じっと見続けると、気分が悪くなってしまうことがあります。ときどき目をはなして、休けいをとりましょう。



## なつやす 夏休み はみがきカレンダー

夏休みの宿題として、歯みがきカレンダーに取り組んでもらいました。みなさんのカレンダーを見ていると、お昼は外食をしたり、学童や習い事などで歯みがきすることがむずかしかったようでした。その分、夜はしっかりみがくことを心がけている人がたくさんいました。学校がある日は、給食の後に歯をみがく習慣がついているとおもいますが、休みの日も意識してできるといいですね。

### かんそう と おうちのかたからのコメント♪

- よるは毎日できたけど、朝やひるはできた日とできなかった日があった。(2年)
- 「は」はいっしょうつかうものなので、たいせつにします。(2年)
- 昼にみがけないことが多かったから、9月からはお昼もしっかりみがく。(4年)
- 歯みがきをすると口の中がスッキリするので続けていきたいです。(6年)



〈おうちのかたより〉

- 色を塗ることで、むずかしい昼のはみがきも意識して行っていました。
- 次のしかけんしんでむしばが0本になるように毎日がんばってね。
- 夜と同じように、朝・昼も習慣になってほしいです。ていねいにみがくようになってきたのがよかったと思います。

～ご協力いただき、ありがとうございました。～