

# ほげんだより10月

令和4年10月11日 呉市立宮原小学校

## め 10月10日は、目👁️👁️の愛護デー

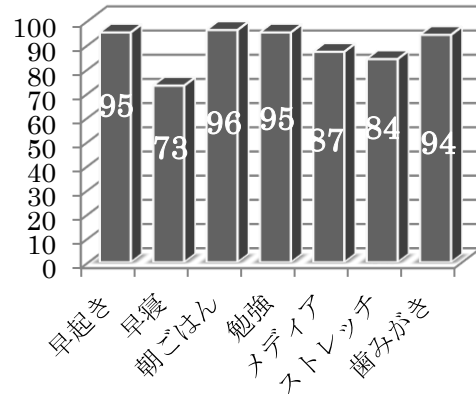
私たちは、ほとんどの情報を目から取り入れています。その情報が脳に送られて「見る」ことができるのです。目が疲れると、視力低下にもつながります。目にやさしい生活ができるように、ぜひ考えてみてください。



### けんこう お にこにこ健康カードを終えて



9月に実施した、にこにこ健康カードの結果をお知らせします。この1週間、規則正しい生活を心がけて過ごしていたことが、みなさんの感想や、保護者の方のコメントから伝わってきました。しかし、早寝が73%と課題があるように思います。



今は季節の変わり目でもあり、体調を崩しやすい時期です。元気に過ごせるように、しっかりとすいみんをとり、体の疲れを取って、毎日元気な姿を見せてほしいなと思います。

### しせい み あなたの姿勢・・・見られています



「姿勢を正しく」と言われると、背筋をピン!と伸ばしますね。では、授業中や給食中、みなさんはよい姿勢を続けることができますか? よい姿勢とはどんな姿勢なのかを知り、自分の普段の様子を見直してみましよう。

### 「グー・ピタ・ピン」で正しい姿勢

机とお腹の間はグーひとつ分!



よい姿勢を続けると、集中力が上がったり、気持ちが落ち着いたり、いいことだらけ。「グー・ピタ・ピン」ができているお友達を、ぜひ見つけてみましょう。

背筋はまっすぐ、ピン!  
足の裏は床にピタ!

### め た もの 目にいい食べ物

- ビタミンA・Bカロテン (目の粘膜を元気に保つ働きがある)  
→ほうれん草、にんじん、トマト、かぼちゃ、チーズ、牛乳、うなぎ、たまご、みかん・・・など
- アントシアニン (目の働きを助けます)  
→ブルーベリー、ぶどう・・・など

1学期の視力検査の結果、精密検査が必要とお知らせをもらった人は、学習等に差支えないよう、早めに見てもらいましょうね。

涙は鼻からもあふれ出る!?

うわあああああ〜  
ピクッ…。スズ…スズッ。  
チーン!

悲しくて、くやしくて、たくさん泣いたとき、なぜか鼻水も止まらなくなりますよね。これ、どうしてか知っていますか?

それは…目と鼻はつながっているから。

目は、1本の管で鼻とつながっています。泣いたとき、涙は目からあふれるだけでなく、その管を通して鼻へも流れ込みます。だから、泣くと鼻水も一緒に出るのです。

ちなみに、このときの鼻水はほとんど涙なので、透明でサラサラ。何度も鼻をかむと皮膚が荒れてしまうので、鼻からの「涙」も、目からの涙と同じように、やさしくぬぐってあげてくださいね。

