

# ほけんだより

平成 29 年 10 月 16 日 No.11  
舞鶴市立吉原小学校保健室  
おうちの方と一緒に読みましょう

10月のほけん目標

目を大切にしよう

朝・夜はだいぶ涼しくなりました。腹痛や頭痛などで体調不良の人もあります。急に涼しくなったり、暑くなったりと気候が不安定なことや疲れがたまっていることが原因かもしれないですね。その日の気温や体調に合わせて、着るものを調節したり、手洗い・うがいをこまめにしたりすることが大切です。

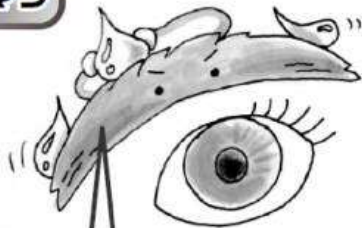
## しりよくそくてい 視力測定をしました！



先週、全校児童の視力測定をしました。春(4月)の測定時よりも視力の低下が見られた人もいました。学校の測定は、スクリーニング(ふるいわけ)です。専門機関を受診した方がよい人(視力がB以下の児童)には、結果のお知らせを配布しました。早めの受診をおすすめします。

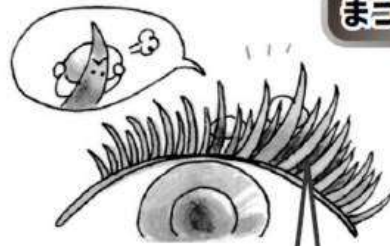
目はとてもきずつきやすいので、いろいろなものに守られています。  
それぞれにどんな役割があるのでしょうか。

### まゆげマン



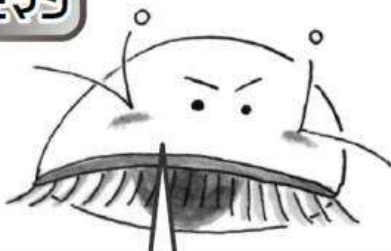
落ちてくる汗や雨から目を守るのが僕の役目だよ！ 左右合わせて約1,300本生えているよ。

### まつげマン



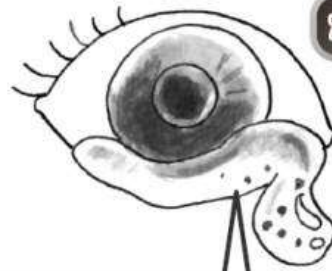
ほこりや砂が目に入らないように守っているよ。片目で上まつげは約100~150本、下まつげは約50~75本生えているんだ。

### 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るよ。一日に何度もまばたきをして、涙を目に届けているんだ。

### なみだマン



目が乾かないように潤して、栄養分や酸素を届けているよ。ゴミが入ってきたときは、きれいに洗い流すのさ。