10月ほけんだより

白鳥小学校第６号
令和４年９月２９日

日中はまだまだ暑いですが、それでも朝と晩は肌寒いくらいになりました。一日の温度変化が激しいと体調を崩しやすくなります。　そんな時は、脱ぎ着しやすい上着を準備して、自分がちょうど良いと感じる服装で過ごせるようにしましょうね！

目にやさしい生活をしていますか？

前髪が目にかかっていませんか？　本やノートから30㎝は離れましょう　手元も部屋全体も明るくしましょう　ときどき遠くを見て目を休めましょう

便利で楽しいタブレットやゲームは時間を決めて使ってくださいね！
１日のメディアの合計使用時間は2時間です。

10月10日は目の愛護デー

１０の字を横にすると、人間の目とまゆげのような形になることから、１０月１０日は「目の愛護デー」と言われています。あなたの目は働きすぎでつかれていませんか？日頃から目にやさしい生活を心がけて大切な目を労ってあげてくださいね！

どんな仕組み？ 生き物の「目の不思議」

光る！　ネコの目

暗いところでらんらんと光るネコの目。これは、光を反射する「タペタム」というしくみがそなわっているからです。このしくみのおかげで、ネコは暗いところでも目が見えるのです。

閉じない？　魚の目

魚の多くは「まぶた」がありません。そのため、眠るときも目をあけたままで眠ります。

たくさん！　昆虫の目

トンボやチョウの目は、よく見ると細かいアミのようになっています。このひとつひとつすべてが実は、目なのです。広いはんいが見えているため、えさになる生き物や、てきが近づいてくると、すぐに分かります。

「暑い」から「寒い」へ・・・。季節の変わりめです

夏の頃に比べて、ずいぶん昼の時間が短く、夜の時間が長くなってきました。最近の朝晩は、びっくりするくらいヒンヤリする日があり、秋を感じるようになりました。しかし、その一方で日中は汗が出てくるくらい暑い日もあります。そんな時期は、“脱ぐ”と“着る”がしやすい服装で過ごすようにしましょう。また、天気や気温の予報をこまめにチェックして、暑さや寒さによるかぜや体調不良を予防していきましょう。