

ほげんたより10月

八幡台小学校ほげんしつ
2023.10.3

さわやかな風と青空が気持ちよい季節になりました。汗ばむくらい気温が上がる日もあれば、肌寒く感じる日もあります。気温の変化が大きいときは、からだの調子もおかしくなりがちです。脱いだり着たりできる服装で、うまく調節しましょう。疲れがたまらないうちに早めからだを休めましょう。

10月の保健目標

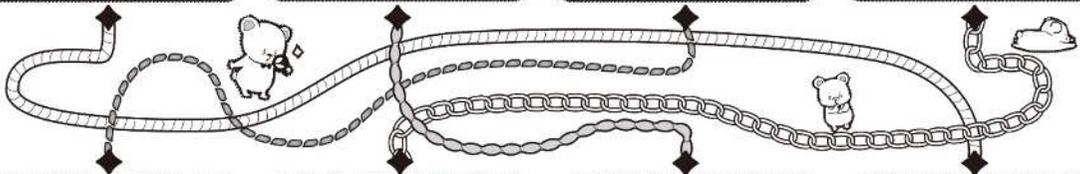
目を大切にしよう



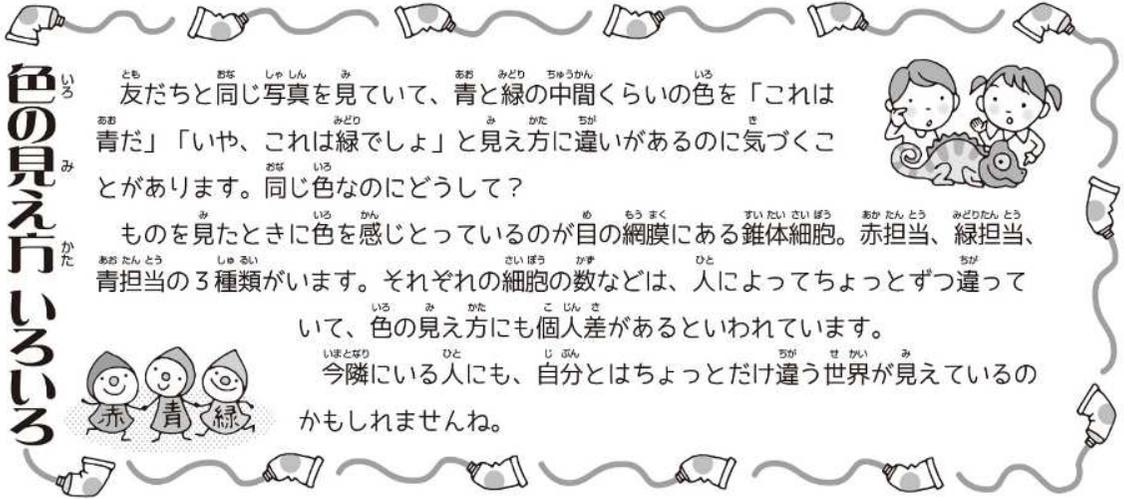
大切に していますか？ あなたの「目」

目にやさしくできているのはどの子かな？
線をたどって目の声を聞いてみよう。

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>Aくん</p> <p>暗い部屋で 本を読んでいるよ</p> | <p>Bさん</p> <p>休憩せずに ゲームをしているよ</p> | <p>Cさん</p> <p>前髪が目に かかっているよ</p> | <p>Dくん</p> <p>スマホを見るのはやめて 早く寝るよ</p> |
|---|--|--|--|



| | | | |
|--|--|---|---|
| <p>前が見えにくいよー チクチクあたって痛いよー</p> <p>前髪は短く切るか、 ピンで留めよう</p> | <p>しっかり休ませてくれて ありがとう</p> <p>体も目も 休憩が大切だね</p> | <p>まばたきの回数が減って 乾いてしまうよー</p> <p>1時間おきに 10～15分の休憩をとろう</p> | <p>光が足りないよー 筋肉が疲れるよー</p> <p>本を読んだり勉強するときは 部屋を明るくしよう</p> |
|--|--|---|---|



色の見え方いろいろ

友だちと同じ写真を見ていて、青と緑の間くらいの色を「これは青だ」「いや、これは緑でしょ」と見え方に違いがあるのに気づくことがあります。同じ色なのにどうして？



ものを見たときに色を感じとっているのが目の網膜にある錐体細胞。赤担当、緑担当、青担当の3種類がいます。それぞれの細胞の数などは、人によってちょっとずつ違って

いて、色の見え方にも個人差があるといわれています。

今隣にいる人にも、自分とはちょっとだけ違う世界が見えているの

かもしれませんね。

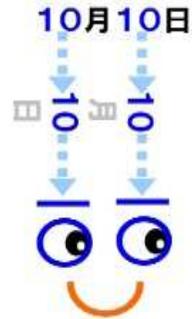


10月10日は目の愛護デー

目の愛護デーとは、目を大切にする日です。

なぜ10月10日なのかというと、「10 10」を横に倒すと眉と目の形に見えるからです。

テレビ、パソコン、スマホ、ゲームを長い時間使うと目が疲れたり、乾いたり、かすんだりします。1時間使ったら10分休憩しましょう！

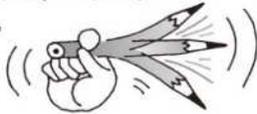


『見えている』と『見ようとする』

右の図のタテとヨコの線はどっちが長いでしょう？
正解は…はかってみてね。



えんぴつの端を持って、ユラユラ揺らしてください。
まっすぐのはずのえんぴつが…あれれっ？



私たちは色や形などのまわりの情報を、目で受けとります。そして「こんな形でこんな色」と判断するのは、脳のしごと。この時脳は、受け取った情報に、まわりの様子やこれまでの経験をあわせて「見よう」とします。脳の複雑なはたらきで、実物とはちょっと違って「見える」ことがあるんですね。



保護者の方へ

裏面にお子様の目を守るための資料を添付しています。是非ご覧ください。

