

保健だより 10月

2020. 10. 2
東中学校 保健室

《10月の保健行事予定》

14日：食後尿糖検査（1年） 19日：食後尿糖検査（2年） 26日：食後尿糖検査（予備日）



暑かった夏がようやく終わり、過ごしやすくなってきました。読書や芸術を楽しみ、勉強も集中して取り組める季節です。でも、集中しすぎて、目と本の距離が近くなっていませんか？10月10日は「目の愛護デー」。ゆっくり目を休ませる時間も必要ですよ。

休校が明けるときに、学校では手洗い励行のために手洗い場に液体のせっけんを用意しました。石けんの減るスピードがとても早いので、生徒の皆さんが手洗いを積極的にしてくれているなあと感じています。

これから風邪やインフルエンザも流行り始める季節になります。どんな感染症でも、共通する予防方法は手洗いです。理想の手洗いは石けんでしっかり30秒！より丁寧な手洗いを心がけましょう。



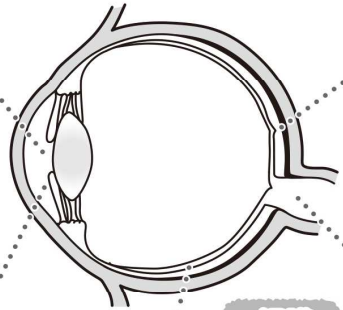
のぞいてみよう 目のしくみ

瞳孔

虹彩に開いた穴で、ここから光が入ってきます。

虹彩

瞳孔の大きさを調節して、目に入る光の量を調節します。



中心窩

網膜の中でも特に「錐体細胞」がたくさん集まっています、ものを精密に見ることができます。

網膜

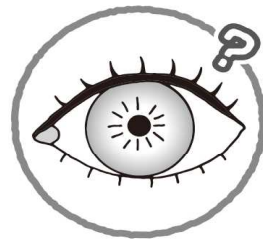
光を感じ取る「桿体細胞」と色を感じ取る「錐体細胞」があります。

視神経

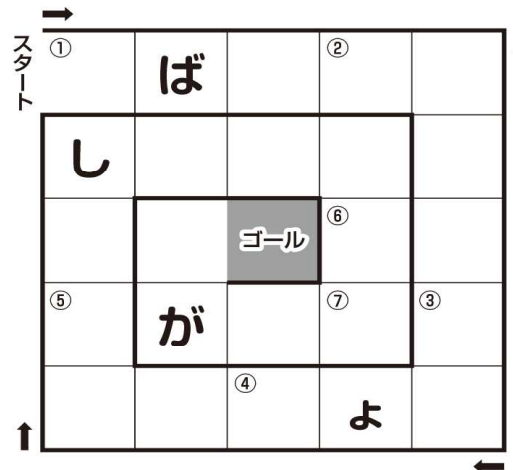
目で読み取った像を脳に伝えます。

目の健康

しりとりにクロス



目に関するクイズを解いて、マスを埋めよう。時計回りにしりとりができるように、答えが繋がっているよ！



クイズ

- ① ○○○○は涙を目の表面に行きわたらす役割があり、回数が減るとドライアイの原因に。
- ② スマホやゲームは目を休めるために適度に○○○○をとろう。
- ③ コンタクトレンズは高度管理○○○○機器。買うときは眼科受診を。
- ④ はやり目、プール熱…。これらは目に○○○○が入って起こる病気。
- ⑤ カメラのレンズにあたる○○○○○○○○は厚みで目のピントを調節。
- ⑥ 目には○○を見分けるずいたい錐体細胞と、明るさを感じるかんたい桿体細胞がある。
- ⑦ スマホなどを長時間見続けて目のピントが合いづらくなること。スマホ○○○○。

㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ : ㊿㊻㊼㊽