

# ほけんだより



2021. 10月  
岩出小学校保健室

心とからだの健康を応援します!!

涼しい秋風に、すんだ空。大きく深呼吸をしたくなるような、気持ちの良い季節になりましたね。10月は社会見学や修学旅行など、わくわくする行事があります。

朝晩とてもすずしいので、かぜをひかないように体調を整えながら、毎日過ごしてくださいね!!

## 10月10日は目のあいごday

ねているとき以外はずっとはたらいている目。目が見えているからこそできることって多いよね。

そんな大事な目ですが、最近は、長い時間、スマートフォンやパソコン、テレビやゲームのモニターをながめていることが多いです。つかれ目になっていないか生活を見直してみましょう。

### 目のけんこうのためのテレビ・ゲームの4か条

1. テレビやゲームの時間を決めよう!
2. テレビやゲームの画面からはなれて見よう!
3. テレビやゲームをするときは、部屋を明るくしよう!
4. 30分ごとにきゅうけいしよう!



# 「目」がつくことわざ

①目から〇〇へぬける

意味：頭の回転がはやい、ぬけ目がない。

②目に入れても〇〇ない

意味：すごくかわいがることのたとえ。

③目は〇〇ほどに物を言う。

意味：目つきは話すのと同じぐらい相手に気持ちが伝わる。

④目から〇〇が落ちる。

意味：あるきっかけで、わからなかったことが急にわかるようになること。

〔答え〕①はな ②いたく ③くち ④うろこ



## あんな目、こんな目… 生きものの目のフシギ

【光る! ネコの目】

くらいところで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。タペタムのおかげで、ネコはくらいところでも周りが見えるのです。



【いっぱい! こん虫の目】

トンボやチョウなどのこん虫の目は、よく見るとアミのよう。じつは、そのこまかい1つひとつがすべて目なのです。広いはんいが見えるため、エサになる生きものや敵が近づいてくるとすぐにわかります。

