

# ほけんだより 10月

## 中央中・保健室

衣替えもすんで、日ごとに涼しくなってきました。「ついこの間まで、あんなに暑かったのに…」いつの間にか季節は“秋”になっていましたね。「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」いろいろありますが、みなさんは「〇〇の秋」をどう過ごしますか？  
みなさんにとって『実りの多い秋』になるといいですね。



### 目の知識 ドボンクイズ

【ルール】  
・○×で答える。  
・まちがえたら、そこでアウト。

ゴールまで、無事にたどり着けるかな？

**START**

**1** まゆ毛は、顔立ちをはっきりさせるためにある。

**2** まつ毛の数は、上まぶたも下まぶたも同じ。

**6** 網膜には、ものがさかさまにうつしだされる。

ヒント 網膜は、眼球の後ろ側にある、見たものをうつしだす膜。

**5** 近くのものを見るとき、水晶体は薄くなる。

ヒント 水晶体は、目に入ってきた光を集め、ピントを合わせる。

**4** 肉食動物より、草食動物の方が視野が広い。

**3** 瞳孔は、明るいところで大きくなり、暗いところで小さくなる。

ヒント 瞳孔は、開いたり閉じたりして、目に入る光の量を調節。

**7** ヒトの目には、見えていない部分がある。

**8** 光と色は、それぞれ別の細胞が認識している。

**9** 目玉が上下左右に動かせるのは、眼球が筋肉でできているから。

**GOAL**

こたえはコチラ

<p>× まゆ毛は汗や水が目に入るのを防ぎ、強い光が当たったときは影をつくって、目を守っています。</p>	<p>× まつ毛の役割は、目に異物が入るのを防ぐこと。上は約150~200本、下はその半分くらいです。</p>	<p>× 光が強いと小さくなり、光が弱いと大きくなります。</p>	<p>○ 草食動物は敵の接近をいち早く察知するため、目が顔の真横についていて、広い範囲をカバーしています。</p>	<p>× 近くを見るときは厚く、遠くを見るときは薄くなって、網膜にピントを合わせています。</p>	<p>○ 網膜にうつしだされた像は、視神経を通じて脳に送られます。</p>	<p>○ 網膜には視細胞のないところがあり、その部分にうつったものは情報が脳に送られないため見えません。</p>	<p>○ 光は桿体細胞、色は錐体細胞が認識。錐体細胞は光がないと働かないので、暗い所では色が分かりにくい。</p>	<p>× 眼球はゼリーのような物質でできています。眼球のまわりにある6種類の筋肉が目を動かしています。</p>
---	---	-----------------------------------	---	---	---------------------------------------	--	---	---

毎日、重要な働きをしてくれる“目”。意識してたまにはリラックスをさせてあげましょう。来週の朝読書の時間を使って、保健委員会では「目の健康について考えよう!!」という保健指導を実施する予定です。



# 10月15日は何の日?



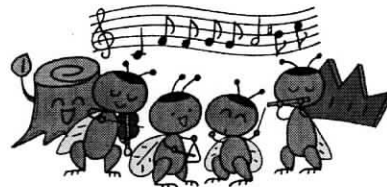
ユニセフの「世界子ども白書」によると、『2015年、5歳の誕生日を迎えずに命を終える子どもたちは、世界中で約590万人。そして、もし石けんを使って正しく手洗いができたら、年間100万人もの子どもの命が守られる』そうです。

自分のからだを病気から守る最もシンプルな方法のひとつが、石けんを使った手洗いです。正しい手洗いを広めるため、2008年、ユニセフは毎年10月15日を「世界手洗いの日」と決めました。

中央中学校の皆さんが、石けんを使ってキッチンと手洗いをしている姿をよく見かけますが、ひとつ残念なことが…。一昨年の調査では、きれいなハンカチを持ってきている人が意外に少なく、体育着で拭いたり、自然乾燥という回答が多かったのです。きれいに洗った手は、きれいなハンカチで拭きましょうね。



## おうちの方へ



### ○ 色覚検査について

1年生で希望されておりましたお子さんを対象として、9月に検査を実施しました。検査を実施した全員に、結果報告書を出しましたが、何か、ご不明な点等ございましたら、学校まで連絡ください。

### ○ 視力の再検査について

合唱コンクールが終了後、全校生徒を対象に実施する予定です。眼鏡をかけていない生徒は、裸眼視力の測定で、眼鏡をかけている生徒とコンタクトレンズを使用している生徒については、矯正視力のみ測定です。

### ○ 病気の治療について

定期健康診断の結果で、治療が必要なお子さんの受診はすみしましたか？

特に、3年生においては、部活動もなくなりましたし、例えば目については受検等のときによく見えない等の症状で困らないよう、今のうちに治療をしていただくのがよいかと思います。

### ○ 緊急時の連絡先について

これから、インフルエンザの季節がやってきますが、もし、登校中にお子さんの体調が悪くなって早退するときには、おうちの方に連絡を入れ、お迎えに来ていただくこととなります。その際、春に出していただいた「緊急連絡先」を使って連絡をいたしますので、もし連絡先に変更がある場合は、早めに担任まで連絡をお願いします。