

ほけんがよい10月

第7号
令和6年10月8日発行
かこしまだいがくきょういっくがくぶ
鹿児島大学教育学部
附属小学校

「お祭り」というと夏のイメージが強いですが、実は秋にも多いです。秋のお祭りは収穫祭です。元々は、お米やさつまいもなど、秋の作物の豊作を祝い、田畑の神様に感謝して、次の年も豊作をもたらしてくれるように祈っていました。附属小のみなさんも秋祭りに行ったときやごはんを食べるときは、秋の恵みに感謝しましょう。

10月の保健目標

目を大切にしよう

まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目を使いすぎて疲れている証拠です。そんなときは「まばたき」をするといいです。実は「まばたき」をするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせる時、無意識に目の中や目の周りの筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でも「まばたき」をすると、筋肉が動いてストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中すると「まばたき」の回数が減り、目が疲れやすくなります。意識して「まばたき」して、目を休めましょう。ただ、それだけでは不十分なこともあります。下にあるように、他にも目の休憩を取り目に優しい生活をしましょう。



豆知識 メガネ今昔

メガネが日本に伝わったのは、フランスのコ・ザビエルが持ち込んだことが最初だったと言われています。この時代のメガネは「つる」がなく、手で持つタイプでした。

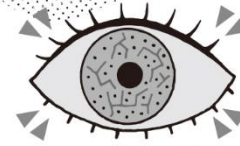


その後、ひもで耳にかけるタイプが発明されますが、西洋の人と比べると鼻が低い日本人は、まつ毛がレンズに触れてしまいました。そこで「鼻あて」が発明されたそうです。

メガネの選び方

今は、昔よりもメガネの選択肢がたくさんあります。着用感はフレームの種類で大きく変わりますし、1日中メガネをかけるのか、授業中のみメガネをかけるのかで、度数の調整の仕方も変わってきます。眼科の先生やメガネ屋の店員さんに相談して、自分にぴったりのものを選びましょう。

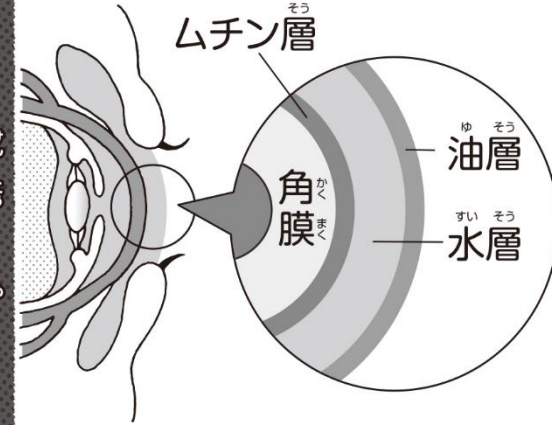
しょうがくせい
小学生にも
ふ
増えている!



ドライアイに要注意

スマホやパソコン、コンタクトレンズ、エアコンの刺激などが原因で、目が乾燥してダメージを受けることがあります。最初は目が少し疲れたり、乾いたりする「疲れ目」から始まり、そのまま同じ生活を続けるとドライアイになることもあります。

健康な目



目を守るための涙の層が形成されている。

ムチン層

涙を角膜(黒目の部分)の表面に留める。

油層

涙の蒸発や、まぶたとの摩擦を防ぐ。

水層

潤いで目を乾燥や感染から守る。

ドライアイの目

三層のバランスが崩れているのがドライアイです。水分が足りなくても油分が足りなくても症状は起こります。



「目が乾く」だけじゃない。

- 目が痛くなる。
- 目の疲れを感じる。
- 勝手に涙が出てくる。
- 光がまぶしく感じる。
- 頭痛や肩こりがある。

思い当たった症状がある人の目は、ドライアイになっているかもしれません。角膜の傷やその傷からの感染症、見えにくさにつながることもあります。

に入るのは何かな?

これはどれもことわざです。○には同じ漢字が入ります。

から鱗が落ちる

何かがかきかけで、急に物事がよく見えて理解できるようになること。

から鼻へぬける

頭の回転が早いこと。

は口ほどにものを言う

目は口で話すのと同じくらい気持ちを相手に伝えられるということ。