

ほけんだより 10月



学級花壇オクラの花

令和5年10月4日発行
日南市立大窪小学校保健室

おうちのかたと
いっしょによんでね

ほけんもくひょう
10月の保健目標

め たいせつ
目を大切にしよう。



10月10日は



老眼は、年齢を重ねると現れることが多く、細かい字が読みづらい、近くと遠くにピントを合わせるのに時間がかかるなどの症状があります。最近では、10代でも一時的に似たような症状が出る「スマホ老眼」になる人が増えています。

目の位置が違うのはどうして?

ライオンやトラの目は顔の前に、ウマやシカの目は顔の横に付いています。なぜ違うのでしょうか。



それは「食べ物」の違いです。ライオンなどの肉食動物は、エサになる動物を捕まえる必要があります。目が前にあって、視野の重なる部分が大きいと、物が立体的に見えて、相手との距離がわかりやすくなります。

ウマなどの草食動物は、肉食動物に早く気付いて逃げる必要があります。顔の横に目があると、視野が広がって、敵をすぐに見つけられます。

目の位置に注目して、動物を見てみてもおもしろいですよ。

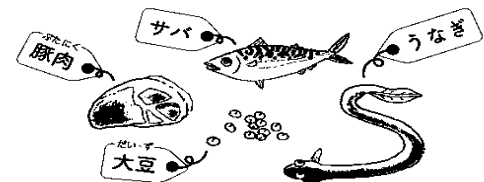


食べよう!

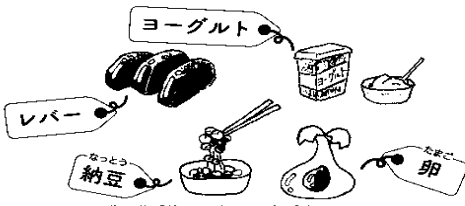
目に良い食べ物



涙を作るときに活躍するビタミンAが豊富です。



視力の低下を防ぐ効果があるビタミンB1が豊富です。



目の充血や疲れを回復するビタミンB2が豊富です。

～保護者の皆様へ～

9月29日(金)は、秋の遠足でした。弁当の日の取組もあり、メニュー決めや買い物、朝早くからの準備など大変だったと思います。ご協力ありがとうございました。子ども達が嬉しそうな笑顔でお弁当を食べる姿を見ると、こちらまで幸せな気分になりました。

子ども達に「チャレンジカード」を配付しております。保護者の方からも一言書いていただく所がありますのでご記入をお願いいたします。×切りは、10/6(金)です。

