

# ほけんだより 10月



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。



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

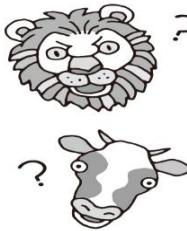
めたいせつ  
目を大切にしよう。



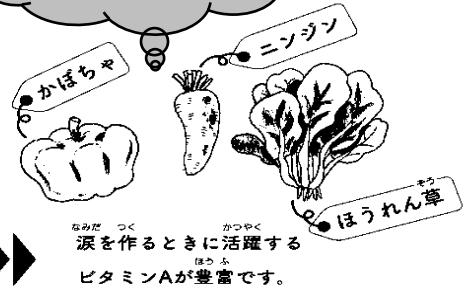
## 目の位置が違うのはどうして?

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、視野が広くなつて、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



なみだづく  
涙を作るときに活躍する  
ビタミンAが豊富です。



だいたい  
大豆  
しりょくていか  
視力の低下を防ぐ効果がある  
ビタミンB1が豊富です。



なつとう  
納豆  
めじゅうけつ  
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けますのでご記入をお願いいたします。〆切りは、10/6(金)です。

