

# きら☆り

平成27年10月号  
尾張旭市立白鳳小学校  
保健室

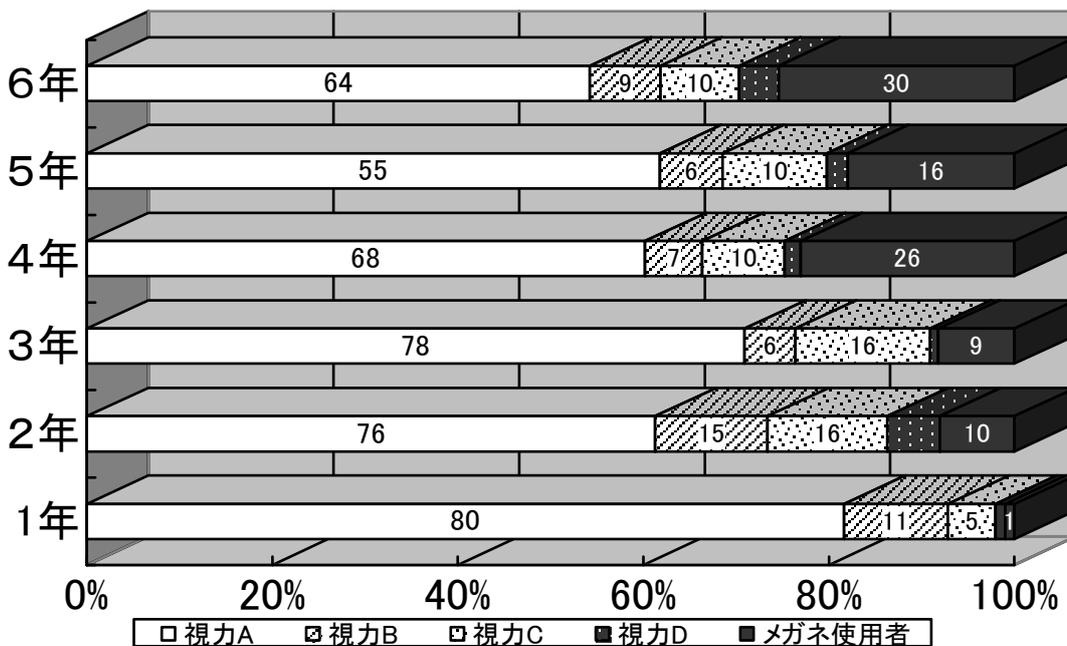
～10月のほけんもくひょう～

## 目の健康を守ろう！

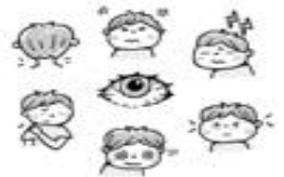
運動会が終わり、日暮れが駆け足で早くなってきました。これからは、読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋、勉強の秋、食欲の秋・・・ですね。さて、今年は何の秋にチャレンジしましょうか？からだにも心にも充実の秋にしたいですね。



## 9月の視力測定結果！



1年生16人  
2年生46人  
3年生28人  
4年生39人  
5年生31人  
6年生42人の  
計202人に  
受診のお勧めを  
しました。



目にいいことはどれかな？（なぜいけないのか、かんがえてみてね！）



せいぶん  
成分は・・・

なみだは、血液の中の血球を取り除いた液体成分で、98%が水で、あとの2%がたんぱく質や塩分、カリウムなどで、弱いアルカリ性の液体です。あせや鼻水、つばにくらべると、とってもきれいです。



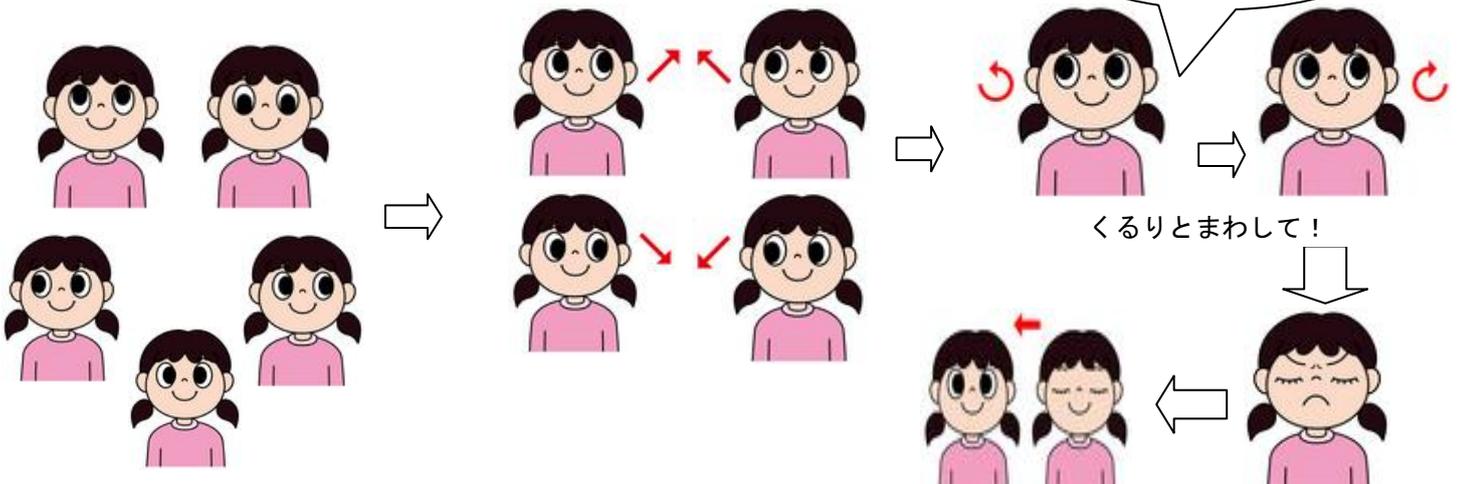
まばたきが少ないと、目の表面が乾燥して傷つきやすくなる「ドライアイ」という病気になります。

どうしてなみだが出るの？

目に入ったごみやばいきんを洗い、目に栄養を運んでいます。目をいつもきれいな状態にしています。そして、涙が出るには、「自律神経」という神経がかかわっています。自律神経は、自動的にからだや心の調子を整えるようからだを支配していて、その中の「副交感神経」は、眠っているときやぼーっとリラックスしようとするときに働きます。悲しい気持ちが強いとからだや心に良くないので、バランスをとるために副交感神経が働き、涙が出ます。大泣きをした後、からだや心がスッキリした経験はありませんか？



め うんどう  
目の運動！1・2・3



顔を動かさずに黒目をいろんな方向に動かしてみよう！

くるとまわして！

パッと大きく目をあけて！ ぎゅっつつむって！



わたしたちの目は、起きている間ずっと働いています。疲れ目にならないようすすんで休ませましょう！

