

# げんき！太田郷っこ



おたごうしょう  
太田郷 小  
ほけんだより  
No. 10  
H28. 10. 11  
文責：杉本

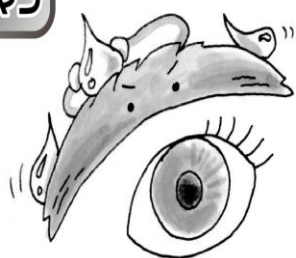
## 10月の保健目標 目を大切にしよう

運動会はとても暑い日でしたが、具合の悪くなる人も少なく、一人一人が練習の成果を  
発揮して、笑顔輝く運動会になりました。

## 目を守るアイレンジャーの役割は？

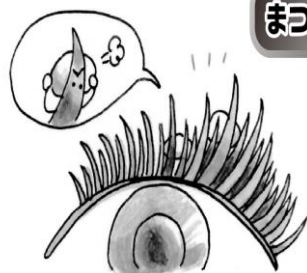
目はとても傷つきやすいので、いろいろなものに守られています。それぞれにどんな役割があるのかな？

### まゆげマン



落ちてくる汗や雨から目を守るのがぼくの役目だよ！  
左右合わせて約1300本生えているよ。

### まつげマン



ほこりや砂が目に入らないように守っているよ。片目で上まつげは約100～150本、下まつげは約50～75本生えているんだ。

### まぶたマン



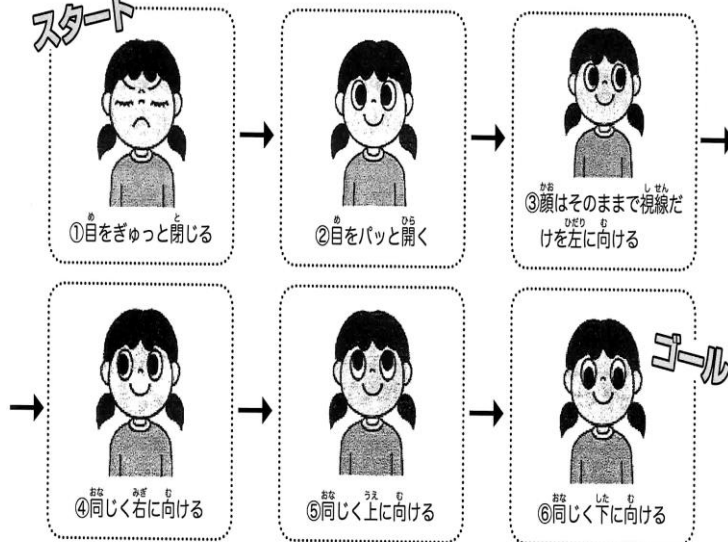
飛んでくるものが、目に入らないようにブロックしているよ。一日に何度もまぶたきをして、涙を目に届けているんだ。

### なみだマン



目がかかわないようにうるおして、栄養分や酸素を届けているよ。ゴミが入ってきたときは、きれいに洗い流すのさ。

## 目の疲れをとる眼球体操



## ある日のできごと

朝から6年生の陸上記録会に向けての練習が始まりました。運動会の練習が終わると陸上記録会の練習が始まるので、毎年6年生はとても大変な時期ですが、この時期にとってもたくましく成長するように感じます。先日、夜練習しているみなさんにも出会いました。自分たちで考え、よりよい成績が出せるように協力して努力する姿、素晴らしいと思います。秋は、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋と言われます。みなさんは、何の秋かな？得意なことを伸ばす秋にしましょう。

ついやってしまうこれ、みんなの目はこんなふう思っています



**寝転がってテレビを見る**

これじゃ、ぼく(右目)ばかりはたらいでるじゃないか！  
だってぼく(左目)はよく見えないんだもん

▶視力のかたよりから視力低下の原因に。姿勢を良くして、テレビ画面は視線より下が◎。

**電車や車の中でゲーム**

乗り物の中はゆれるから、画面のものを追いかけるのが大変！  
夢中になってまぶたきが減ってるよ。乾いちやうよ～

▶目がとても疲れやすくなります。ゲームは場所も時間もルールを決めて。

**目に前髪がががっている**

前髪がジャマだなあ  
ちょっと！バイキンが入ってきちゃう！

▶ものもらいになりやすくなります。見た目も、かっこわるいよ。

### 今月のまほうの言葉

「本番で奇跡は起きない。今はただ練習を積み重ねて自分が納得できる結果にするだけ」