

スタート

毎日が あたらしい一日

2018年 11月14日 森中央小学校 ほけんしつ



自分の目について知ろう！

先週、保健集会で、「目について考えました！」
みなさんは、自分の目を大切にしていますか？
働き者の「目」を疲れさせていませんか？クイズの答えを振り返り生活にいかしましょう。

保健集会での
目についてのクイズ
を振り返ろう！

①「目にごみが入った時は、手でこすって、ごみをだすとよい。○か×かどちらでしょう？」

手でこすると、角膜にきずができたり、手の汚れが目に入ってしまいます。目を閉じて涙でゴミを洗いながしましょう。2～3分してもとれない時は洗面器に水を入れ目をぱちぱちさせます。それでも、れないときは、大人にみてもらい清潔なガーゼでふきとってもらいます。

答え (×)



②「ゲームをしたあとに、目が赤くなるのは、目に小さなきずができるからである。○か×かどちらでしょう？」

ゲームをしている時は、普段の4分の1にまばたきが減ります。まばたきが減ると、涙の中の必要な水分や栄養がとどかず、涙のまくがはがれ、きずができます。ゲームをしている時は、目は乾燥して、かゆくなったり、赤くなったりしてきずができています。集中してじっとみるので、目の筋肉も疲れ、ぼやけてみえ出したりすることもあります。ゲームは、目にとってもふたんとを与えるのです。子どもの脳は成長過程で、強い刺激が大すき。ゲームは脳に強い刺激を与え、脳がまた刺激を求めるため、なかなかやめられなくなるのです。だからするなら約束が大切です。

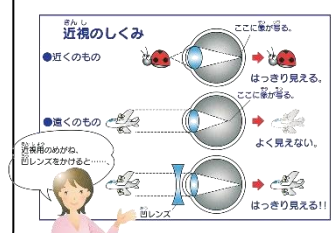
答え (○)



③「成長期は、目玉も大きくなるので、視力が変化しやすい。○か×かどちらでしょう？」

からだがぐんぐん大きくなる小・中学生の時期は、目の奥の長さも成長し、視力がかわりやすいのがとくちょうです。見え方に「よい」「わるい」はありません。目にも個性があります。私たちは、車椅子や、ほちょうきなど、力を道具からかりて、生活しやすいように工夫できます。メガネもそのひとつです。見え方が変わってきた時は、目のお医者さんに行き、レンズの力をかりて目を疲れさせないようにすることも大切です。

答え (○)



④「色の見え方は、みんな同じである。○か×かどちらでしょう？」

見え方が一人ひとりちがうように、色の見え方も一人ひとりちがいます。すべての色は、赤・緑・青の3つの光の組み合わせでつくられています。目の細胞が、「赤・緑・青」のどの色を感じるとる力が強いかで色の見え方はちがうのです。目の細胞のちがいにより色の組み合わせによっては、「見えにくい」とか、「色の違いがわかりにくい」と感じる人がいます。「カラーバリアフリー」といって「だれも見やすい色の表し方をしよう」という世の中に少しずつかわってきています。森中央小学校でもチョーク色や表し方の工夫など、できることからはじめていっています。わかりにくいことがあったら、教えてください。みんなで工夫していきましょう。

答え（×）



目が見えにくい人が持っている杖（つえ）を、「白杖」といいます。

白杖をあげている時は、「困っています。手伝ってください」の合図です。近くに行き、「何かお困りですか？」と声をかけましょう。自分では手伝いが難しい時は、近くの大人をよびましょう。点字ブロックのことも紹介しました。ブロックの上に自転車があたり、車があったら、どうでしょう？白杖がタイヤに挟まったり、ぶつかったりしてとてもきげんです。みんなの安心のためにできることもあると思います。本もありますよ。一緒にかんがえていきましょう。



今回のクイズで一番間違いが多かったのは、②番でした。ゲームと目の関係です。疲れるのは、目だけではありません。肩・首・頭も、ずっと緊張状態をキープするため、動いていないのに、疲れた～という感覚になります。眠りにも影響しています。からだも大切に・時間も大切にできるよう、学級や家庭で話してみましょう。

おうちの方へ

希望者に「希望する測定・相談」をおこなっています。生活を振り返る機会にしたり、気になっていることを相談したりしながら、自分の成長に向き合ってほしいと思います。気になることや、お知らせしたいことなどあればいつでも学校にも連絡してください。



冬の感染症に気をつけましょう！**10月から1～2年生にアデノウイルス**がでています。高熱・のどの痛み・目のかゆみ・おなかの症状などがあります。**感染性胃腸炎**も増えてくる時期です。どの場合も、**医師の指示がある間はゆっくり休み、登校は体調がもどってから**にしましょう。子どもはたくさんの感染症にかかりながら、免疫を獲得し丈夫な体をつくっていきます。看病は大変ですが、「やさしさ」が**回復力を高める**ようです。きつい時こそ、元気がわいてくるかわりを、大切にしていきたいと思います。