

# ほけんだより10月

枚方市立長尾小学校



10月10日は

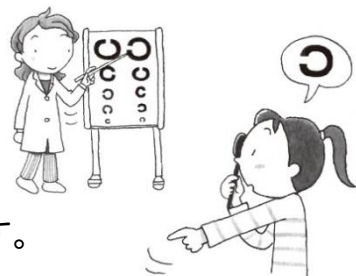
「10」を横に向けると目とまゆげの形に見えることから、10月10日は目の愛護デーです。

10月には視力検査もありますので、この機会に自分の目について見直してみましょう。

## <視力検査日程>

1年生: 10/11    2年生: 10/12    3年生: 10/13  
 4年生: 10/14    5年生: 10/17    6年生: 10/19

※2・5・6年生は延期していた二測定もこの日に行います。



## <涙の仕事とは>

涙の仕事は「目を乾燥から守ること」や「異物を外に洗い流すこと」などがまず思い浮かびますが、この他に涙には「ストレスを洗い流す」ということもできます。

### <涙でストレスを体の外へ>

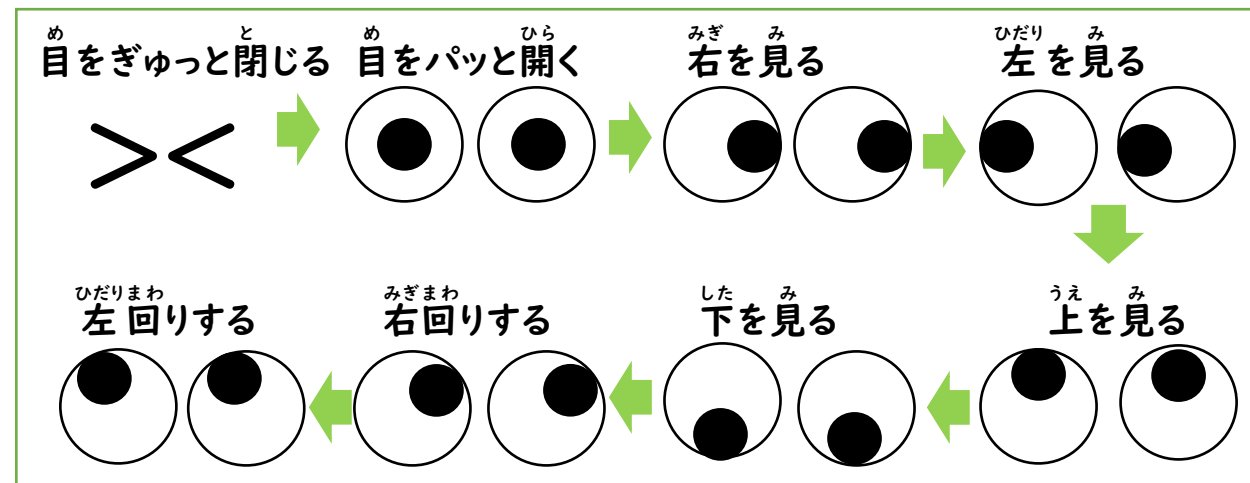
泣いた後、スッキリして心が軽くなったことはありますか？これは感情が高まって「興奮モード」になっている体を涙を流すことで体が落ち着ける「リラックスモード」に変えているからです。ストレスを感じるとコルチゾールというホルモンが分泌されますが、このホルモンは涙に含まれます。つまり、涙を流すことによってストレスも一緒に体の外に出てくれています。泣きたいときには思いっきり泣いて、つらい気持ち洗い流してしまいましょう。もちろん一人で悩まずに、保健室にも相談に来てください。



## <疲れ目予防のストレッチ>

- 目がかすむ
- 目が重い
- まぶしい
- 目の奥が痛い
- 肩こり

このような症状が出たりしていませんか？これは疲れ目のサインです。こんな症状がある人はもちろんない人も疲れ目予防のストレッチで目をケアしましょう。



ちなみに、疲れ目のケアには

- ・意識してまばたきをして目をうるおす
- ・遠くを見て目をリラックスさせる
- ・温タオルで目を温めて血流をよくする

といった方法もあるので、自分に合う方法を探してください。



## 食べるのは何のため？

おなかが減るから食べるのが好きだから

それも正解。でも、「食べる」ことは、健康に生きていくために欠かせません。

**食事の役割**

- ★体や頭にエネルギーを補給する
- ★材料を取り入れて体を作る
- ★体の働きを助けたり調子を整える

明日は運動会です。朝はしっかり食べてエネルギーを蓄えてきてください！！