

ほげんだより10月

平成30年10月12日
玉島小学校 保健室

ようやく秋らしい日が増えてきたかと思ったら、日中夏のような暑さに逆戻りの日もあります。朝晩と日中の気温差が大きいと、体調を崩しやすくなります。運動会や遠足が終わり、疲れの溜まる時期でもあります。心も身体も休まるような時間を一日のどこかで作ってほしいと思います。

夏から秋 服装でしようすに
コントロールも!

気温差の大きい秋。天気がいい日は特に朝夕の気温差が大きくなります。かと思えば、雨の日には最高気温が15℃くらいまでしか上がらない日もあります。肌着や上着でコントロールして体調管理をしてください。

気温にあわせた服装の目安	
25℃以上	半そで
25～20℃	長そでシャツ
20～16℃	薄手の上着
16～12℃	薄手のセーター
12～8℃	薄手のコート
8～5℃	厚手のコート
5℃未満	ダウンやマフラー

はたら どんない働きをしているのかな?

【まゆげ】

片方に650本。
汗が目に入るのを防ぎます。

【まつげ】

片方の数は50～100本。
目にゴミが入るのを防いでいるよ。

【まぶた】

まばたきの回数は1分間に15～20回。まばたきで目に涙をゆきわたらせませます。

【なみだ】

1日に目薬20～30滴分
目の表面をうるおしているよ。

目のピンチ! こんな時どうする?

同じ絵柄のカードを見つけよう!

目にゴミが入った

めやにがたくさん出る

ゲームのしすぎで目が赤くなった

そのまま放っておく

まぶたの上からトントンと軽くたたく

濡らせためんぼう・蒸しタオルでこすらずふき取る

水を入れたせんめんきに顔を付けてまばたきをする

温めたタオルをあてて目を休ませる

ゴシゴシ目をこする

※よくならない時・ひどくなる時は病院へ

いじりすぎはよくないから

けつまくらん 結膜炎かもしれないので びやういん 病院へ

なみだ 涙ができるのは、なんのため??

目に酸素や栄養を届ける

涙が酸素や栄養を目に与えています。

感染を防ぐ

目に入った異物は涙で洗い流されます。また、細菌の感染を防ぐ作用もあります。

目の乾燥を防ぐ

目の表面をうるおして刺激から目をまもっています。

目の表面の傷を治す

涙には、目の表面の傷を治す成分が含まれています。

目の表面を滑らかにする

目の表面が滑らかになると、ものを鮮明に見ることができるようになります。