



令和3(2021)年10月1日  
野田小学校 ほけんだより

# 10月号



暑さが残る時間帯もありますが、空には秋の雲と気持ちのいい青空が広がるようになってきました。

9月21日は8年ぶりの満月である中秋の名月を見ることができました。小雨がちらつく夕方だったので、見るのは難しいかなと思っておりましたが、雲の後ろで輝くのがわかるようになり、夜半前にはきれいな満月を見ることができました。

翌日、保健室に来た子どもに月の話をしたところ、「見たよ!」という子がけっこういてうれしかったです。月は、離れたところにも同じ輝きを見ることができるので、密を避けなければいけない世の中にあっても、遠く離れた地域に住んでいても、月を介して心が通じ合う気持ちががします。

運動会の練習が始まり、野田小学校と庄内小学校の児童が同じ学年でともに汗を流している様子に、心がほっこりしています。暑い中なので、随時休憩を取り水分補給しながら練習に励んでいます。いつも、たっぷりの水分をお持たせくださり、本当にありがとうございます。マイ氷持参のお子さんもけっこう見かけます。日常生活にさらにお手数をおかけしていますが、感謝の気持ちでいっぱいです。途中で、足りなくなるお子さんには、保健室で水筒に補充もしていますので、しっかり水分補給するようお声がけいただけると幸いです。

10月9日(土)には本番を迎える運動会。新型コロナウイルス感染症対策のため、今年も密を避ける観覧となりますが、がんばってきた子どもたちにおうちの方の応援は何よりも力になると思いますので、よろしく願いいたします。

寒暖差の大きい季節ですので、当日の天候により、暑かったり肌寒かったりすることが予想されます。気温が上昇しそうな時にはマイ氷のご準備や、反対に気温が下がりそうな時には上着をお持たせいただくと助かります。よい運動会となるように、お天気とにらめっこする時間が増えそうです。

# 10月10日は目の愛護デー ～瞳の呼吸・涙は3層構造～

「瞳」といわれるのは「黒目」のことで、透明な「角膜」という組織に覆われている部分で、外界に接する「角膜」はいつも涙で濡れています。角膜はその涙から酸素をもらっています。

体の細胞の多くは肺で血液中にとりこまれた酸素をもらいますが、角膜には血管がないので涙が代わりをしています。

涙は上まぶたの裏側のほうにある涙腺で作られて、まばたきで角膜を濡らします。主成分は水ですが、構造は複雑で、真ん中の水の層をはさむように、外側には油の層、角膜に接する内側には粘り気のあるたんぱく質「ムチン」の層があります。

「ムチン」は涙が角膜にへばりつきやすいようにする働きがあり、油の層は涙が蒸発してしまうのを防いでいます。

涙は他に目に付いたゴミを洗い流し、目を乾燥から守っています。目の乾きが続くとドライアイという病気になってしまい、目が疲れたりかすんで見えたりします。ドライアイの予備軍は国内に2千万人いるといわれています。パソコンやスマートフォンを長い時間見ている人がなりやすいのは、画面を見る時にまばたきの回数が減るからです。エアコンの冷暖房で室内が乾燥することも原因になります。

また、マスクをつけなければいけない生活様式の中で、「マスク関連ドライアイ」という言葉が聞かれるようになりました。マスクから出される呼気により、涙が蒸発しやすくなってしまい、目の表面に乾燥する部分ができるという状態です。

まばたきを今までより意識する、定期的に目を休ませる、蒸しタオルでまぶたを温める、なども効果があるそうです。

最近、特に理由がはっきりしない目の痛みを訴えて、来室するお子さんが増えているのも気になっています。涙成分の目薬を点眼し、冷やして様子を見ています。おうちでも目のことで気になることがあれば、早めに眼科の受診をお勧めします。

10月10日は目の愛護デーです。今月は秋の視力検査をします。春の視力検査でお知らせをお渡しして、眼科にかかられていないお子さんが対象です。

また、教室での見え方が気になるお子さんも対象です。おうち時間が増えることで、パソコンや携帯電話、タブレットに接する機会も増え、さらに学校でもICT機器が導入されました。最近、お子さんの視力が気になる方は、ご連絡ください。視力検査の対象とさせていただきます。よろしくお願いたします。

# 7つのまちがいをさがそう！！



## すずしくなっても、ゆだんしないで！

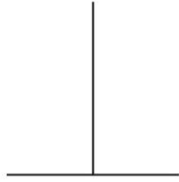
きびしかったあつさも、ようやくおさまって  
きました。とくに朝・夜はだいぶすずしくなり  
ましたね。でも、ちょうどいまくらいに、かぜ  
をひくなど体調をくずす人が多いです。夏のあ  
つさでおもいじょうたいりよくがおちていることや、  
急にすずしくなったり、逆にまたあつくなったり  
することなどがおもな原因です。



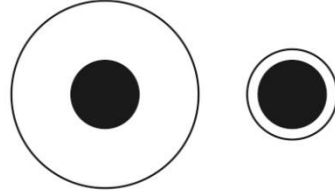
10月になると「衣がえ」で秋～冬向きの服に  
変わっていきますが、その日の気温や体調にあ  
わせて、着るものをこまめにちょうせつしてほ  
しいと思います。ぬいだり着たりしやすい服を  
うまく使って、1日の中でも変わることがある  
『あつい』『ちょうどいい』『すずしい』にあ  
わせていきましょう。出かける前には、おうち  
の人といっしょにチェックするといいですね。

め  
見え方のフシギ  目の「さっかく」

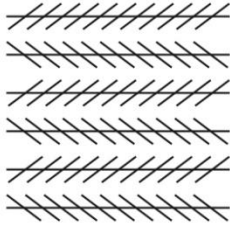
**A** タテの線とヨコの線は  
同じ長さ？



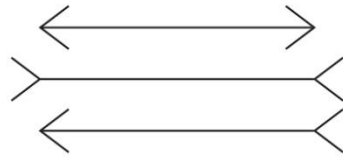
**B** まん中の●は  
同じ大きさ？



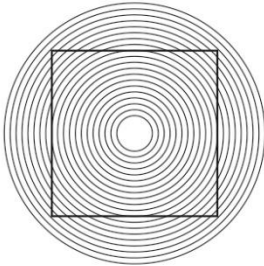
**C** 長いヨコの線は  
すべてまっすぐ？



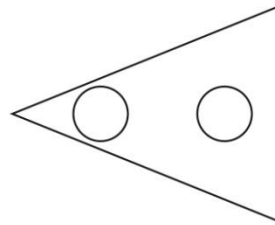
**D** 3本のヨコの線は  
同じ長さ？



**E** □はゆがんでいない？



**F** 2つの○は  
同じ大きさ？



A～Fのこたえはすべて「はい」です。どう見えますか？

み  
見るときの  
ちゆうい  
注意

なが じ かん み つづ あたま  
長い時間じっと見続けると、頭がくらくらしたり、  
き ぶん わる  
気分が悪くなったりすることがあります。つかれた  
め きゆう  
ら目をはなして、休けいをとりましょう。

7つのまちがいをさがそう！！のこたえ…手前の自転車のかごにあるバッグの向き/左奥の女性の髪型/  
図書館の前の看板の大きさ/図書館の窓/右奥の木の枝の数/  
中央の自転車のサドルの高さ/中央の自転車のペダルの位置