



小野特別支援学校
ほけんしつ
2024. 10. 1

朝晩がずいぶん涼しくなってきました。とはいっても、**昼間は暑い日も多く、気温の変化がとても大きい**ですね。気温の変化が大きいときは、**体調を崩しやすくなる**ものです。寒暖差に負けないように服装などで調節して過ごしましょう。



10月10日は



目がしょぼしょぼして見にくくなったことはありませんか？それは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたき」をするといひそうですよ。
毎日大活躍の私たちの目。そんな目をいたわってあげる時間を作ってほしいと思います。今月は目についてお話です☆

バス乗車時のマスク着用のお願い

寒暖差の影響から、体調をくずす児童生徒が増えてきました。また今後感染症が流行する季節もやってきます。そこで、**マスクの着用が可能な児童生徒については「マスク着用でのスクールバス乗車」**をお願いしたいと思います。マスクのご準備、また感染拡大防止へのご理解とご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

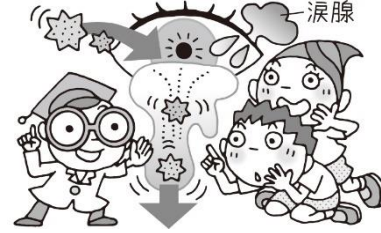
涙は流れ出るものだけじゃない？

映画や小説に感動したとき、目にゴミが入ったとき、悲しいとき…最近泣いたのはどんな場面でしたか。そのとき、自からあふれ出した涙をぬぐっていたでしょう。実はその涙には様々な役割があるのを知っていましたか。



涙は3種類あるの？

涙には3つの種類があります。
●外からの刺激で流れる涙
●感情が高ぶると流れる涙
●目の機能を守る涙
このどれもが重要な働きをしています。



外からの刺激で流れる涙って？

これは目にゴミやホコリ、虫が入ったときに自然と出る涙のこと。目に入ったゴミなどを洗い流すために出てきます。目を守る大事な役割です。しかも、涙は痛みを和らげる成分が入っているとされています。



感情が高ぶると流れる涙って？

体や心をリフレッシュしてくれます。
イライラしたり、不安になったりしてストレスを感じたとき、体の中で作られる成分があります。それは体にとって悪いもの。でも涙にはその成分を体の外に出す効果があります。



目の機能を守る涙って？

主に4つの役割があります。
●目の表面を潤わせて乾燥から守る
●目の表面に栄養と酸素を届ける
●目に侵入しようとする菌などから目を守る
●目の表面を滑らかにして見やすくする
涙のおかげで物が見えているといってもいいくらい、どれも欠かせない働きです。

気を付けてほしいことは、目を乾燥から守ること。ゲームなどに集中していると、まばたきの回数が減って、涙も少なくなって目が乾燥してしまいます。すると、目が守れなくなって視力が落ちる原因にもなります。

まばたきは目の休憩

目はピントを合わせるとき、筋肉に力をいれます。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。ゲームや読書に集中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。ただ、それだけでは不十分。他にも右の3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る 目を温める 目を動かす