

関岡小学校保健だより

# いのち

～いきいき・のびのび・ちからいっぱい～  
平成24年10月9日  
文責 穴沢友美



## 目からどうして涙が出るの？

かなしいときは、自然に涙が出ます。  
これは感小情が高ぶって脳みそにある大脳という  
部分がかうふんし、そこからめいれいが出て涙が出てきます。  
また、感小情が高まると頭に流れている血液がふえて涙が出  
てくるのです。このように目から涙がでます。みなさんも目を大切に  
していきましょう。

担当 (藤井 尚矢)

## ～今月号は、保健安全ボランティア委員会の児童が作成しました～

「10月10日の目の愛護デーにちなんだお知らせをしよう」と始まった今回の活動。子どもたちは、お互いに声をかけ合いながら時間を見つけて“目”について真剣に調べていました。“目”は生活するうえで欠かせない体の器官です。また、目の疲れは、日々の生活の仕方に深く関わっています。目の愛護デーを機会にして、私たちの“目”について考えてみてはいかがでしょうか。



## ビタミン

ビタミンAが不足すると、鳥目になってしまう。  
ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>が不足すると、目がつかれやすくなる。  
ビタミンCは、目のつかれをう、せいでくれる。  
みなさんもビタミンが不足しないように、  
食いをしましょう。

担当 (本多 あおい)

## しりぞってな～に？

目を動かさずに見えるはんいをし野と  
いいです。ウマは、約360°見えます。人は約180°しかみま  
せん。なせかというウマは、左右の目が少しとびでいるため広い  
野をもつとができます。人は目がとびでないのだから、し  
りぞかないので、みなさんも目を大切にしましょう。

担当 (古張 慶)

## 目にいい食べ物ってなに？

- ・目の組織のもと…タンパク質
- ・目の働きをたすける…ミネラル
- ・目のエネルギー…炭水化物、脂肪
- ・目の機能を整える…ビタミン、アントシアニン



みなさんの中には、ゲームが好きな人がいると思います。ゲームを長時間は、明るい  
所で休みながらやしましょう。担当 (古張 朱音)