

関岡小学校ほけんだより

# いのち

～いきいき・のびのび・ちからいっぱい～

平成26年10月10日 文責 穴沢友美

## 目の愛護デーです

物を見たり文字を読んだりテレビを見たり、目は1日中働いています。毎日の生活の中で次のことに気をつけて、目を守りましょう。

**目を大切にするために**

- 本などから30cmは目を離す。
- テレビは、はなれて見る。
- 前がみは目にかからない長さにする。
- 明るいところで本を読んだり、文字を書いたりする。
- ゲームやテレビは時間を決める。
- 遠くの景色などを見て目を休める。

### 健康委員会から(担当:高澤遥奈)

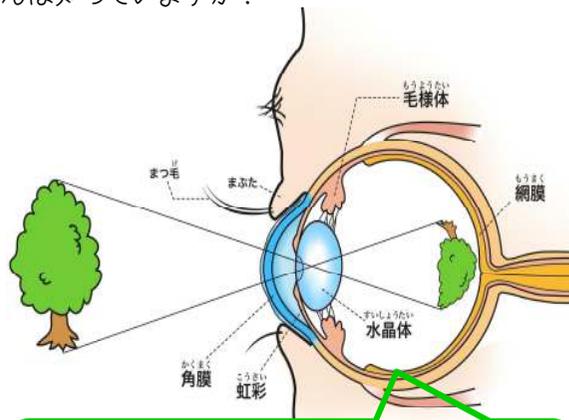
今年のキャッチフレーズは「たまにはウインクして見よう! -右目と左目、見え方同じ?-」。目の病気は左右の目がお互いに補い合うので、症状が自覚しにくい。片目で見ることにより目に異常があることにはじめて気づくことがあることを周知している。目の病気には、いろいろなものがあり、ならないためにもケアが大切である。

#### 目の愛護デーの起源

10月10日の「10・10」を横に倒すと眉と目の形に見えることから。中央盲人福祉協会が1931年に「視力保存デー」として制定し、戦後、厚生省(現厚生労働省)が「目の愛護デー」と改称した。

## 目のしくみを知っていますか?

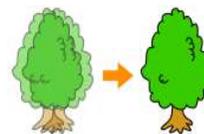
朝起きてから、夜寝るまでずっとはたらいている目。どんなふうにはたらいているかみなさんは知っていますか?



めだまのおくから「こんなかたちで、こんな色のものが見えます!」と脳に信号を送ります。

脳のなかでは前に見たことがある物なら、その名前を思い出します。初めて見た物だったら、これはなんだろうと考えます。

めだまの中では目に映っているものははっきりと見えるように、筋肉(毛様体)を使って、レンズ(水晶体)を動かしています。



は木だ。

### 5・6年生,3・4年生と食育の学習をしました

9月4日(木)5・6年生「朝食を中心とした望ましい食習慣」、9月29日(月)3・4年生「食べもののひみつを知ろう」という内容で食育の学習を行いました。5・6年生の授業では町学校給食センターの栄養技師 石黒広美先生を講師に迎え、さらに専門的な指導をしていただきました。3・4年生の授業では、授業当日の給食に使われている食品を三大栄養素(赤:黄:緑)に分け、給食の献立には栄養素がバランスよく入るように工夫されていること。赤:黄:緑の食品群が手をつなぎバランスがとれることで、わたしたちの体に栄養となって行き渡ること。元気で丈夫な体をつくるためには、苦手なものでもひとくち食べるように自分で意識することを学びました。子どもたちの中には、「苦手なものを学校では食べるけど家では食べない」というお子さんもいました。そして、「おうちの人や、命をわけてくれている動物たちに感謝して食べる」と感想を書いてくれたお子さんもいました。今すぐに意識がガラッと変わる...ということは難しいかもしれませんが、少しずつ食べることができる食品が増え、食への感謝・楽しみが生まれてくるといいな。と感じました。

