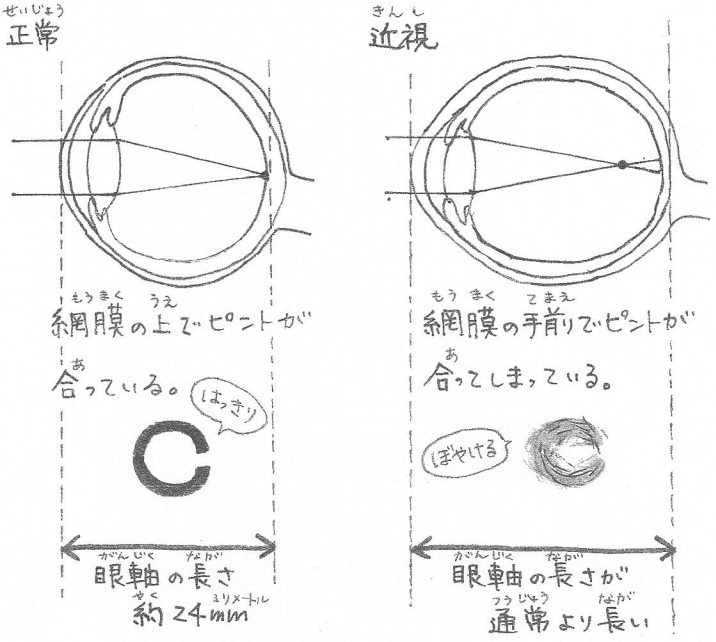
ほけんだより

R8 10月① 10.23

みんなの目。だいじょうぶ？

近視ってなぁに？

→眼球が変形して、ピントが合わない状態。



遺伝や環境が原因で、眼球が楕円形にのびてしまい、物がぼやけて見えるのが軸性近視です。

目にやさしい生活をしよう。

近年増えている近視は、環境（生活スタイル）が原因のものが多いそうです。



涙には種類があるって知ってた？

目をうるおす涙

目は乾燥すると傷つきやすくなります。
そのため、常に涙が目の表面を覆ってうるおし、ばい菌から目を守ったり、目に酸素や栄養を運んだりしています。



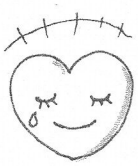
刺激から守る涙

玉ねぎを切ったり、目にゴミが入ったりしたときに流れる涙は、外からの刺激をすばやく洗い流して目を守ってくれます。



感情の涙

泣いて心がスッキリすることってあるよね。悲しいときやくやしいときに出る涙は、ストレス成分である コチゾールやマンガンを体の外に出すはたらきがあります。痛いときの涙は、痛みを和らげるホルモンを含んでいるそうですよ。



運動会が近づいてきました。校庭では各学年が毎時間のように練習をしていて、ついつい保健室にいる私も手を止めてそのようすに見入ってしまいます。どの学年も、どの子も（先生も）真剣で、子どもたちの「一生懸命」が痛いくらいに伝わってきて、そのエネルギーの美しさに、夢さに、気を許すと涙が出そうになります。人前に立つのが苦手だった子が応援団として大きな声を出していたり、一年生の頃は練習に参加することさえ精一杯だった子がみんなとピタッと動きを合わせて笑顔でおどっていたり、運動が苦手…と嘆いていた子が、顔を真っ赤にしてカー杯駆け抜けていたり…そんな姿を練習で発見する度にうるうる。（一体私は本番どうなってしまうのだろう00）みんなの成長する力、全力の歌声、前に向かうパワーは、見ている人を心から感動させます。どうか当日は、どの子も力の限り、思いっきり運動会を楽しんでくださいね!!

ほけんしつからひとこと　すぎもと ゆきこ