

ほほえみ

平成28年10月17日

富加小 保健室

10月の保健目標

目を大切にしよう。



目を大切にしていますか？

<チェック1>

長時間ゲームを
していませんか？



<チェック2>

テレビを近くで
見ていませんか？



<チェック3>

前髪が目
にかかっていませんか？



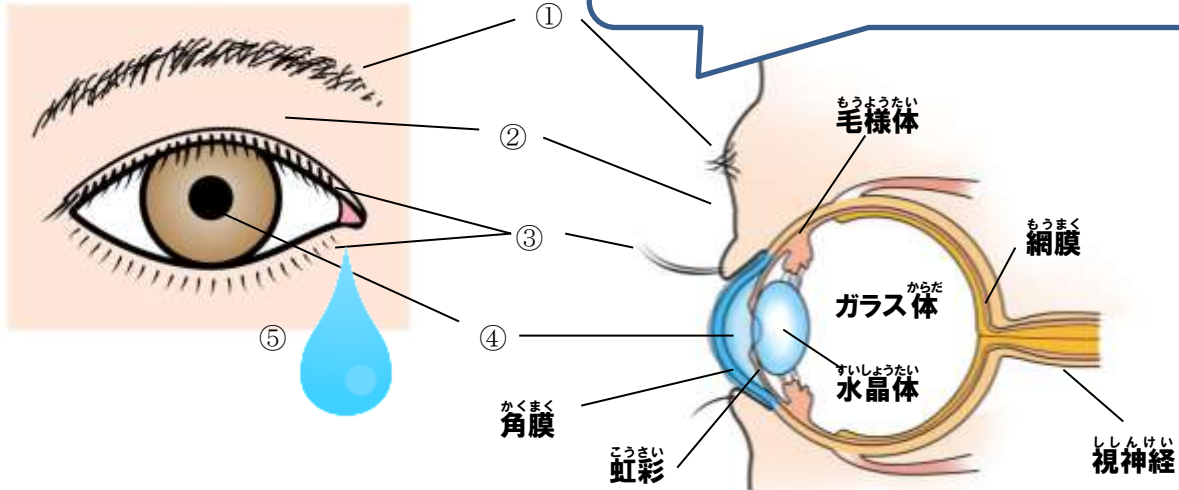
<チェック4>

部屋の明かりは
暗くないですか？



★目のしくみや役割を学ぼう！

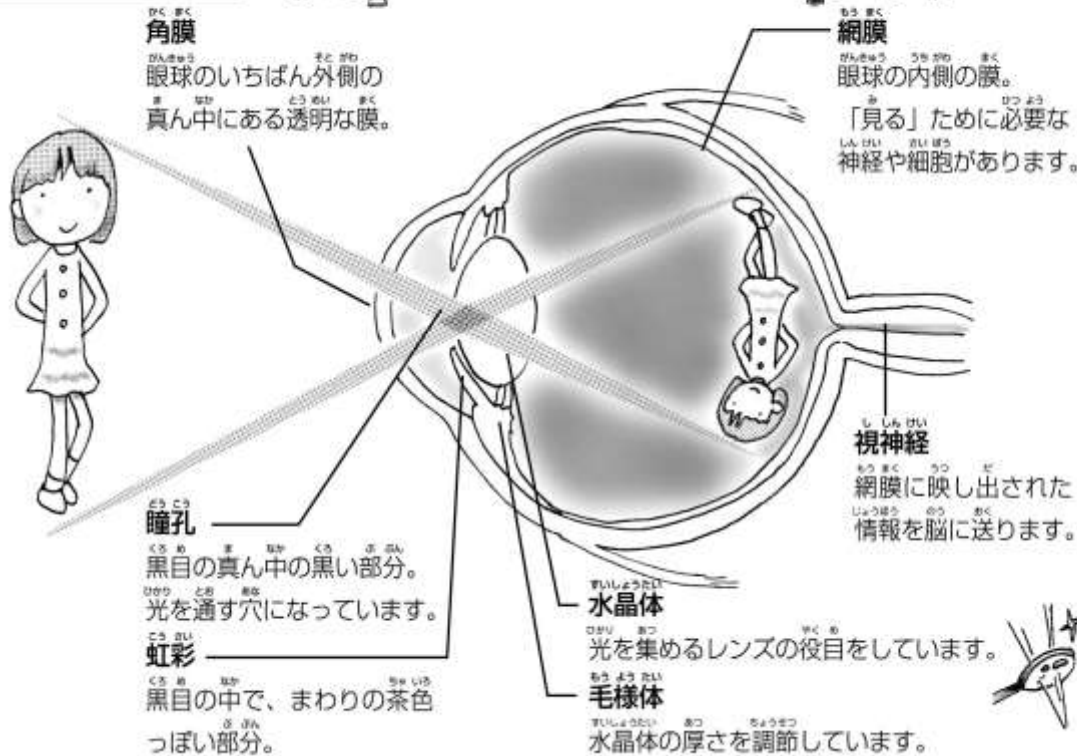
() にあてはまる言葉はどれかな？
【まぶた、まつ毛、なみだ、瞳孔、まゆ毛】



- ① () おでこからの汗が目に入るのを防ぐ。
- ② () 目を守り、まばたきでかんそうを防ぐ。
- ③ () 目にゴミやほこりが入るのを防ぐ。
- ④ () 目の真ん中の光を通す穴で、光の量によって大きさが変わる。
- ⑤ () ごみを洗いながし、目をうるおす。目に酸素や栄養を送る。

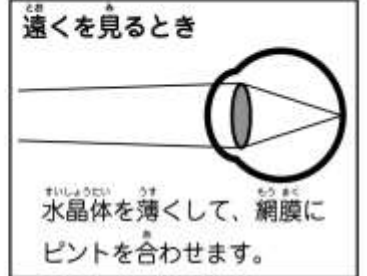
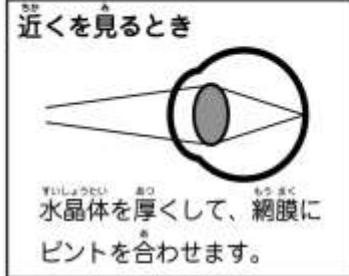
こんなふうになっているんだ!!

見るしくみ

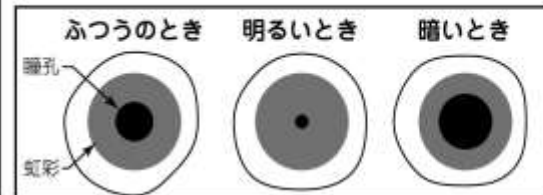


変化しながら見えています

水晶体の厚さは、見ているものとの距離で変化します



瞳孔の大きさは、明るさで変化します



瞳孔を大きくしたり、小さくしたりして、取り込む光の量を調節しています。

自分をいたわり、元気にする食べ物は？

ビタミンA

レバー、うなぎ、緑黄色野菜など

ビタミンB群

ゴマ、レバー、大豆、魚など

ビタミンC

パセリ、ブロッコリーなど

ビタミンE

ゴマ油、豆類、玄米など

タンパク質

肉、魚、卵、大豆、レバーなど

アントシアニン

ブルーベリーなど

好き嫌いせず、自によい食べ物を食べて、自分の健康を守ろう!

