

ほけんだより 10月

令和6年10月2日(水)
港区立高輪台小学校

10を横にすると、眉毛と目のように見えることから10が2つ並ぶ10月10日は「目の愛護デー」です。「見る力」は目だけでなく脳の働きも必要です。いろいろなものを見て、体をたくさん動かす経験を通して「見る力」はぐんぐん育てていきます。何をすることも気持ちの良い季節になりました。天気の良い日は外に出て、目と脳にたっぷり栄養を与えるようにしましょう。肌で感じる季節の変わり目は体調の崩しやすい時期でもあります。早寝早起き朝ごはんを意識して過ごしましょう。

あし
足にあって
くつ
靴をはこう!



|| check point ||

- はいている時、足が痛くならないかな?
- マジックテープやヒモで靴と足の甲がしっかりとくっついているかな?
- かかとの周りがしっかりしているかな?
- つま先の部分に少し余裕があるかな?
- 靴底が柔らかいかな?

いえ
家にいるとき以外、ずっとはいている
くつ
靴です。時々チェックしましょう。

あき し か けんしん 【秋の歯科検診】

10月 3日(木)・・・2.5年生
8日(火)・・・3.4年生、あじさい学級
10日(木)・・・1.6年生



あした あき し か けんしん
明日から、秋の歯科検診を
おこな こんかい しれつ こうごう しこう し
行います。今回は歯列・咬合、歯垢、歯
にく ば
肉とむし歯があるかないかをみます。
じゆしん けい かかんさつ ひつよう ひと
受診や経過観察が必要な人へののみ、
おし わた けんしん ひ あさ
お知らせを渡します。検診の日の朝は、し
は みが
っかりと歯を磨いてきましょう。

目の見えるしくみって？

こう せい

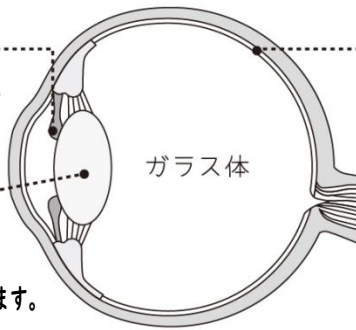
虹彩

のちぢみして、外からの光の量を調節します。

すい しょう たい

水晶体

入ってくる光を曲げて、網膜にピントを合わせます。



もう まく

網膜

カメラのフィルムと同じ。ここに像が結ばれて、脳に情報が送られます。



紫の目を持つ女優？

世界中の人々は、いろいろな目の色をしています。目の色には、虹彩の中のメラニン色素の量で決まります。メラニン色素自体は黒色で、紫外線をブロックしています。メラニン色素が多い順に言うと、茶・緑・灰色・青。太陽光が多い国ほどメラニン色素の量が多くなります。目の色は人それぞれで、中には紫の目をもつ大女優もいたそうです。



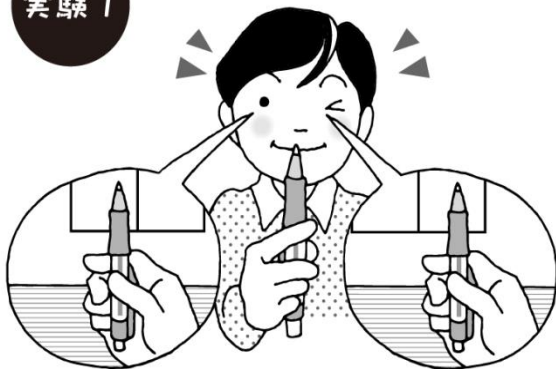
目の不思議な話はなし

人には見えない世界が...

人の網膜に、赤・緑・青の光に反応する3種類の細胞があります。それを組み合わせていろいろな色を作り上げ、脳に送っているのです。鳥は、もうひとつ紫の光を感じる4番目の細胞をもっていると言われています。鳥は人間とは違う世界を見ているのかもしれませんが、まだよく分かっていませんが、人にも4種類の細胞をもつ人がいる可能性はあるそうです。

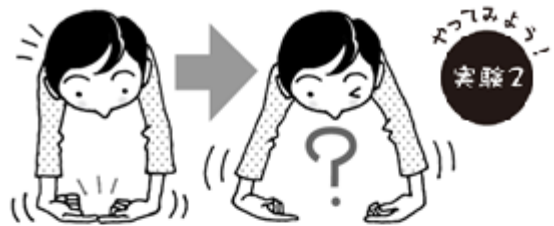


やってみよう！ 実験1



ペンを1本、目の前にかざして、右目と左目と交互に見てみましょう。見える景色が、少しずつ違うのが分かります。実は、右目で見る景色と左目で見る景色は、脳で合体されて立体的に見えるようになるのです。

目が2つあるわけは？



- ①両目を開けて、右手と左手の人差し指を合わせる。
- ②目をしばらく閉じた後、片目だけ開けて、同じことをしてみる。

片方の目だと、遠近感が取りにくくて指が合わせづらいよね。

