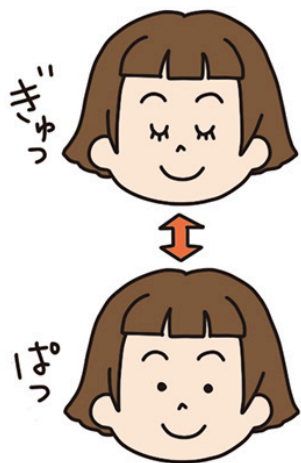


## 「まばたき」していますか？

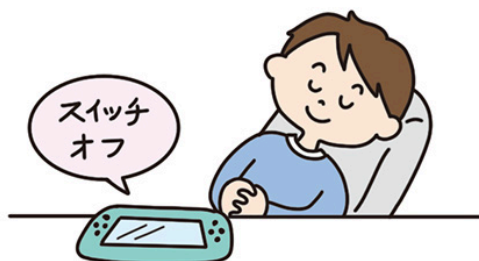


10月10日は、「目の愛護デー」です。大切な目を守るために、わたしたちの体にはさまざまな仕組みがそなわっています。

その1つが、「まばたき」です。まばたきには2つの役割があります。1つ目は、目の表面についていたごみをぬぐい取るはたらきです。2つ目は、目の表面が乾かないように、水分（なみだ）でぬらすはたらきです。

わたしたちは、自然にまばたきをしています。ゲームや動画の画面を集中的に見ていると、まばたきの回数が少なくなることがわかっています。

ゲームをしたり、動画を見たりするときは、長時間、画面を見続けられないことや、ときどき休けいして目を休めることが大切です。



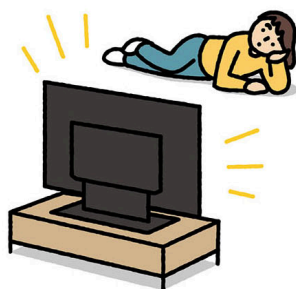
## テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担がかかり目が疲れる

寝転んで見る



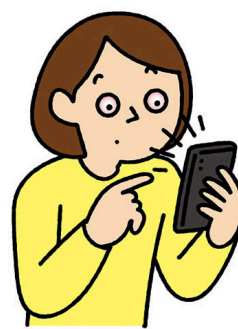
目の高さが揃わず、ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に働くため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら10分くらいは休憩を

# 朝、うんち出た？

うんちが出る仕組みを知っていますか？ まず、朝ごはんを食べると、胃が刺激されます。すると、大腸のぜん動運動が起こり、うんちは直腸へ送られます。この情報が神経によって伝えられると、結腸はうんちを出すための準備をし、脳は「うんちを出す！」という指令を出します。そして、めでたくうんちが出るのです。うんちは、「今日も元気に活動しているよ」という体からの合図です。朝ごはんの後、トイレに行ってスッキリしましょう。



10月15日  
世界手洗いの日



これから寒くなるにつれて、インフルエンザなどの感染症が流行ります。冬も元気に過ごせるよう、予防していきましょう！

インフルエンザの予防、  
10月が始めどき



保護者の方へ

～心因性視力障がいについて～

心因性視力障がいとは、目の機能は正常なのに、視力が出ないケース、あるいはメガネをかけても視力がよくなるしないケースを指します。原因は、親にかまってもらいたい（甘えたい）、友だち関係で悩んでいる、クラス替えなどで環境が変わったなど、心理的なストレスが多いとされています。治療を受ける際は、親子で一緒に受けましょう。また、担任の先生や保健室と連携して対策をするのも、おすすめです。

何か気になることがありましたら、いつでもご相談ください。



上砂川小学校 9月の感染症罹患状況

インフルエンザ：2名 溶連菌感染症：2名

新型コロナウイルス：1名

