



保健通信

2014. 10. 10

筑波大学附属聴覚特別支援学校 保健室



目を大切に

10月10日は目の愛護デーです。日頃、目を大切にする生活をしていますか？中間試験前、勉強時間が長くなりますが、姿勢にも気をつけてください。

背筋を伸ばして姿勢をよくしよう。
いすに深くすわろう。



目は本やノートから
30cm以上離そう。



手元も部屋全体も明るくしよう。
電気スタンドはきき手の反対側
(右ききの人は左)に置こう。



時々遠くを見て、
目を休めよう。



前髪が目にかからないよう、
短く切るかピンなどでとめよう。



スマホなどは、一日に使う時間
を決めよう。
就寝前の使用は、睡眠の質が悪
くなるのでやめよう。

女子だけでなく、
男子も要注意！



目の栄養のためにも、好き嫌いせず
バランスのよい食事をしましょう。

知っていますか？

生物の授業で学習した人は、わかりますよね・・・

右の図の①～⑤の名前と働きをそれぞれ選び、その記号を書きましょう。

〔名前〕 ア)角膜 イ)水晶体 ウ)硝子体 エ)網膜 オ)虹彩

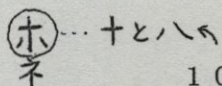
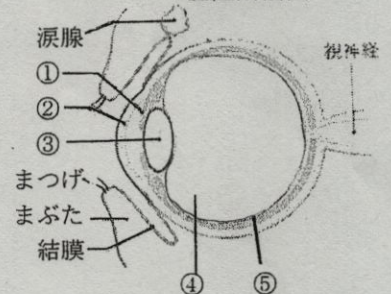
〔働き〕

- A) 明暗によって目に入る光の量を調節する。
- B) ゼリー状の物質で、眼球の球内を満たしている。
- C) 眼球の最表層にある透明な膜で、光を取り入れ屈折させる。
- D) 光を屈折させ、網膜に像を結ぶように調節するというレンズの働きをする。
- E) 目の中に入ってきた光を刺激として受け取り、視神経を介して脳へ伝達する。

回答欄

	①	②	③	④	⑤
〔名前〕	_____	_____	_____	_____	_____
〔働き〕	_____	_____	_____	_____	_____

垂直断面図



骨を丈夫に

10月8日は骨と関節の日でした。丈夫な骨や関節のためには・・・

- ・カルシウムを多く含む食品を摂りましょう。(乳製品、小魚、小松菜など)
- ・カルシウムの吸収を助けるたんぱく質やビタミンDを摂りましょう。(いわし、さけ、さんまなどの魚に多く含まれる)
- ・体を動かしましょう。準備体操、整理体操を忘れずに。

※牛乳を飲めば身長が伸びる、というわけではありません。

身長が伸びるのは骨が伸びる(骨の末端部分の細胞が成長ホルモンなどの働きによって増殖する)からですが、そのためにはカルシウムやたんぱく質の他に十分な睡眠が必要です。