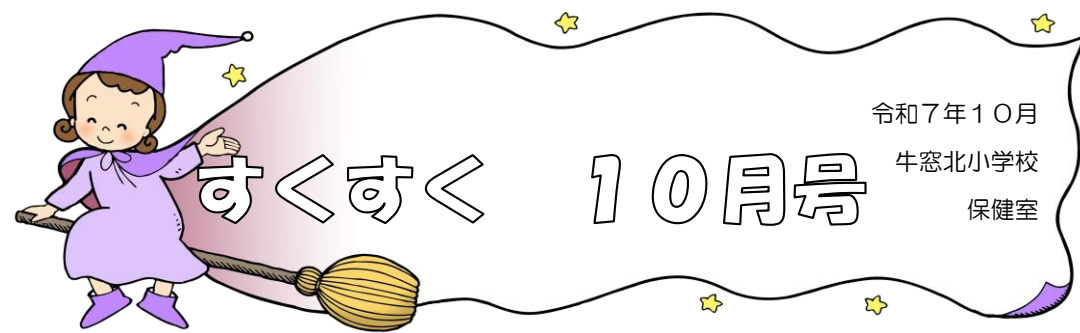




10月10日は、10という数字を横にたおして見ると、まゆ毛と目のように見えることから「目の愛護デー」と言われています。愛護とは、大切にすることという意味です。みなさんは自分の目を大切にできていますか？



実は髪の毛は汚れがつきやすい場所(★)なのです。長い前髪が目にあたってきた傷口からウイルスが入って目の病気になることもあるので注意しましょう。

目を大切にしよう

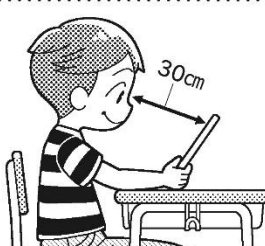
前髪が目にかからないようにする



よごれた手でさわらない



本やタブレットは目から30cm以上はなす



部屋の明るさに注意する



目の角膜(黒目のところ)は、とてもうすくて傷つきやすい。目に何か入ったときは水でやさしく洗おう！

(★) 髪の毛は表面積が大きく、長さが20センチの髪の毛の場合、頭髮全体の表面積は畳3畳分ほどになるそうです。くわえて時間の経過とともに頭皮の皮脂が髪全体に広がるため、髪の毛の表面は汚れがつきやすい状態になっていると言われています。

参考：研究データから知る花王衛生科学情報「髪の毛の汚れ対策も忘れずに」

<<https://www.kao.com/jp/hygiene-science/general/shampoo/>>

目の体操をしよう(1~6年学級指導)



「あいあい♪」の音楽に合わせて、保健体育委員会代表児童がお手本をしている動画を見ながら、目のたいそうを行いました。メディアを30分間使用したら、目を休めるために目のたいそうを行いましょう。

目が良く見えるようになった！(1年生の感想より)



歌のリズムが良かった。
家でもやってみたい。(5年生の感想より)



3年生へ保健の授業

つめにたくさんよごれが残ってる！



3年生と「身の回りのかんきょう」「体のせいけつ」についての保健の学習をしました。

あたりまえと思っているけど大切な、毎日の健康のためにできることを考えました。ふだんの手洗いをしても、目に見えないよごれが残っていることを手洗いチェッカーの実験で知ってビックリ！

明るさや換気をして、身の回りの環境を整えることの大切さも知りました。

照度計で明るさのチェック。
暗すぎても、まぶしすぎても目に悪いからいけないんだね。

真っ暗だと、字が読みにくいね。

