

# はげんごぶりの秋

H25・10月  
日光小学校  
保健室

暑さがようやく収まって、過ごしやすい季節になりました。秋はおいしい食べ物がたくさんとれる上に、涼しくなって食欲が増すので、「食欲の秋」といわれます。いろいろなものをしっかり食べて、暑さで弱った体を元気づけましょう。



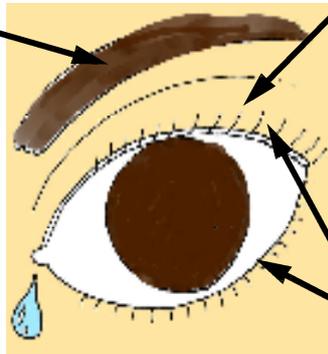
## 目を守っています

### まゆげ

- おでこから流れ落ちる汗が目に入るのを防いでいます。
- 目元にかげを作って、強い光が直接目に入らないようにしています。

### なみだ

- まばたきをするたびに少しずつ流れ出て、目の表面を守っています。
- 目に入ったゴミやほこりを洗い流します。



### まぶた

- まばたきをして、目が乾かないようにしています。
- 目に物が入ったり、当たったりするのを防ぐふたの役割があります。

### まつげ

- 細かいゴミやほこりが目に入るのを防いでいます。
- 上下のまぶたについています。

## 目が困っています

ゲームのしすぎ、本やノート、テレビに近づきすぎ、明るすぎたり暗すぎたり、目は起きている間、ずっと休まず、働き続けています。目が困るような使い方を続けていると、今はよく見えていても、やがて視力が下がり、今度はあなたが困ることになります。



目を守る  
ルールを作ろう

- ★ ゲームは時間を決めて。
- ★ 勉強や読書は、見やすい明るさと正しい姿勢を心がけよう。

