

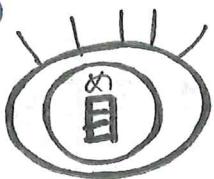


10月  
October



白羽小  
ほけんしつ

少しずつ気温が下がり、秋らしい気候になってきました。  
キンモクセイのにおいが気持ち明るくしてくれます。気温の高低差に対応できるように言調節しやすい服装を心がけましょう。



について  
くわしく知ってみよう!!



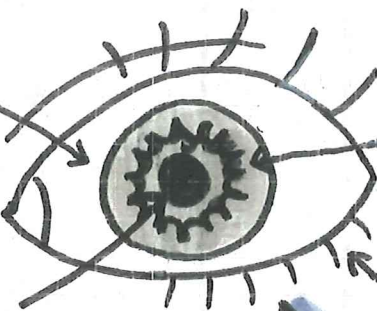
目も成長する!?  
赤ちゃんの時の眼球は1.7cm。  
大人になるころには2.3cmくらいに  
なるそうです!!

角膜

眼球の表面にある黒目  
全体をおおっている透明な膜。

どうこう

大きくなったり小さくなったり  
することで光の量を調節する。



虹彩  
どうこうの周りを囲んでいる茶色の部分。  
瞳の大きさを調整する。

まつげ

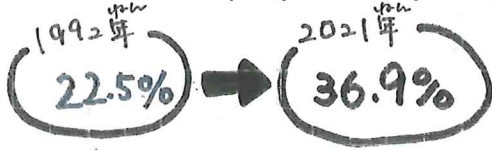
目にゴミが入るのを防ぐ。



涙の（はたらき

視力が悪い子どもが増えている!?

視力が1.0より悪い小学生が今までで1番多い  
ことが全国調査の結果、わかりました。



なんと! 小学生の3人に1人が視力が1.0より  
悪いぞ! しかも、年々いがか上るにつれて、  
どんどん増えていきます。

目のためにいい生活を心がけよう!

- ◎ 外遊心  
1日2時間以上外へ出て、太陽の光をあびよう。
- ◎ さいみん  
ゆる2~3時間前からスマホやゲームはやめて、  
目をゆっくり休ませましょう。

目におすすめの食べ物

目の健康に良い  
ビタミンAが豊富



目を守る働きがある  
ルテインが豊富



近視のケアにおすすめ  
クロセチンが豊富





# 乗り物よいを

## 予防しよう!!



いワクワク  
ドキドキ

もうすぐ5年生は野外学習、6年生は修学旅行があります。バスや車などの乗り物に乗っているときにおこる「乗り物よい」を予防して楽しい活動にしましょう!

### どうして乗り物よいがおこるの?

- 目からの情報 (景色の動きなど)
- 耳からの情報 (体のゆれ、回転、かたむきなど)
- 足のうらからの情報 (体のゆれ、しんどうなど)
- 自律神経からの情報 (胃の不様子、あじみの様子など)



乗り物のよいから入る情報

### ★乗り物よいはこうやって防げる!!

- ① 体調を整える (△体調不良、あじみ不足、空腹・満腹)
- ② 乗る場所のはまど側や前の方の席
- ③ 気分を糸からやせる (友だちと話す、景色を見る、ゆる)
- ④ 事前によく止めの薬を飲む
- ⑤ 「私は大丈夫!」と自信を持つこと

情報があふれすぎて  
脳がパニック!!



頭痛、めまい、はきけなど

体調管理と自信をもったら  
めとは大丈夫! 安心して挑みましょう。  
もしも調子が悪くおつたら  
早めに先生に伝えてください。



### こころのメモ

### 「もっと自己表現してみよう」

泣くことも怒ることも大事な感情表現。言いたいことを言ってみる、にまっているものを外に出すというのは気持ちがいいことです。  
「話す」ことはマイナスな気持ちを「分離」することです。

