

# 10月号

文教大学付属小学校保健室  
平成30年10月

夏の頃にくらば、暑さが落ち着き、過ごしやすい季節になってきましたね。朝・晩は寒さを感じる日もありますので、上手に長袖などを脱いだり着たりしながら調節を行うようにしてください。

## 10月10日は目の愛護デー

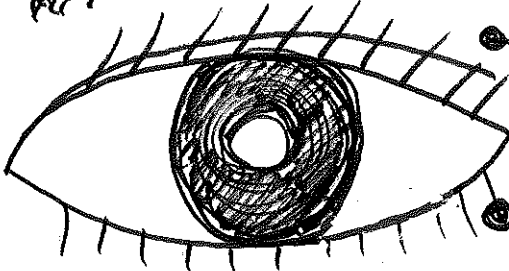
**まゆ毛**

⇒ 汗が目に入るのを防ぐ。左右合わせて1,300本くらい。



**まぶた**

⇒ まばたきの回数はい、1分間に15~20回くらい。まばたきをすると涙が目の中にゆきわたる。



**まつ毛**

⇒ 汗やほこり、ゴミなどが目に入るのを防いだり、強い光をさえぎったりする。

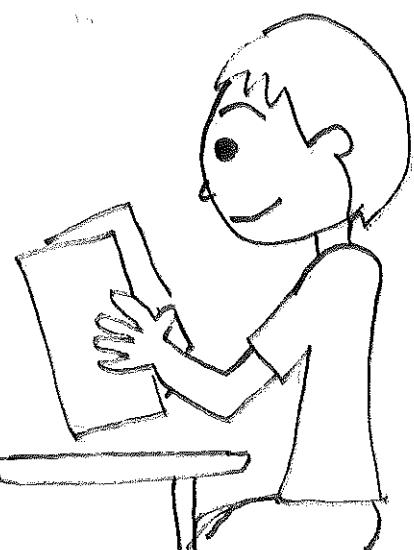
どれも目を守るために大切!

朝起きてからねるまでの間、常に目は働き続けています。そんな働き者の目に対して優しい生活で送っていますか?

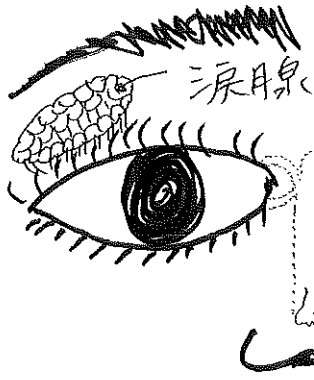
### <勉強や読書の時は...>

できる?

- 本やノートから30cmくらい目を離して、背すじを伸ばした状態をキープできるようにする。
- 部屋を明るくする。(特に本やノート)
- 1時間に1回(10分程度)の休けいをとる。



# どうして泣いたり、あくびをいしたりすると涙が出るの？



涙は目の上方にある涙腺でつくられていて、少しずつ目の表面を流れ鼻の中に入っています。悲しい時やあくびをした時は、顔の筋肉が涙腺を刺激するので、涙がたくさん出て、目からあふれ出します。

## 涙の働き

目に入ってきた異物を洗い流し、感染を防ぐ

目に酸素や栄養をとどける。

スムーズに目をとじたり、目を動かしたりできるようにする。

目の表面をうるおして、目を乾燥や刺激から守る。



## その飲み物、大丈夫？！

今、CMなどでも話題になっている「エナジードリンク」。みなさんは聞いたことありますか？「ねむけがなくなり、元気になる」などと紹介されています。

ここ数年、突如このエナジードリンクの売り上げが伸びているそうです。その一方で、エナジードリンクに含まれるカフェインの取りすぎで、頭痛や不眠、さらには心臓停止という健康被害も大きく報告されるようになってきました。

カフェインは中毒性が高く、特に日本の小さな小学生が摂取することは命の危険も伴う可能性があるそうです。コンビニなどでも簡単に手に入る上、一見するとカラフルな缶やビンに「カ、ニム」 「カ、わム」と感じてしまう人もいるかもしれませんが、過剰な摂取は危険な行為であることを覚えておきましょう。

