



令和8年10月号
一宮市立大志小学校

なみだのはたらき

なみだには、目を守るために、さまざまなはたらきがあります。どんなはたらきがあるか、知っていますか？

①目の乾燥をふせぐ



②角膜に栄養や酸素を運ぶ



③目に入ったごみやほこりを洗い流す



そのほかにも、悲しいときやうれしいときなど、気持ちが高ぶったときにもなみだが出る場合があります。これは、なみだを流すことで気持ちが整理され、スッキリするからだと考えられています。なみだは、私たちの体に備わっているすごい仕組みのひとつなのです。

ゲームやタブレットを使う時間が長くなると、集中してまばたきの回数が減り、なみだの量が少なくなってしまう。なみだが不足すると、目がかわいて傷つきやすくなったり、つかれやすくなったりします。画面を見るときは「パチパチ」と意識してまばたきをし、目の表面をなみだでいっぱいにしてあげましょう。大切な目を守るために、ときどき休ませながら上手に付き合っていきたいですね。

＼＼ × がネを正しく取りあつかおう！ ／／



りょうても
両手で持つ



テンプル(つる)は
ひだり左からたむ



ケースに入れて
ほかん保管する



レンズに水がついたら
すぐにふき取る



こんな姿勢は

目がつかれます！

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標
め たいせつ
目を大切にしよう



10月の保健行事

にち 日	ようび 曜日	ぎょう 行 事
21	すい 水	しゅうがく じ けんこうしんだん しん ねんせい 就学時健康診断 (新1年生)
22	もく 木	そ ふっすいおん どうにゅう きぼうしや フッ素イオン導入 (希望者のみ)

10月15日 /
世界手洗いの日



こんな薬の飲み方は、NG です！

カプセルを開ける
錠剤をかみくだく



薬によっては、効き方が変わることがあるため、勝手に開けたりくだいたりしない。

家族や友達の薬を
もらって飲む



薬は年齢・体重・病気に合わせて処方されているため、他人の薬を飲むのはNG。

水以外の飲み物で
薬を飲む



飲み物によっては薬の効き方に影響するため、基本は水またはぬるま湯で飲む。

飲み忘れたので、
次にまとめて飲む



飲み忘れても、2回分をまとめて飲まない。説明書や薬剤師・医師の指示を確認。

505 なやんでいることや こまっていることは ありませんか？

学校は楽しいですか？ 友だちとは仲良く遊んでいますか？ そうだんしたいことがある人は紙に書いて「そうだん箱 (心のポスト)」へ入れてください。そうだん箱は昇降口と1階のコンテナ室前の2か所にあります。一人で悩んだり、困ったりしないで、ぜひ先生にもそうだんしてくださいね。

