

ふあしいと 10月

あんな目こんな目 「目のふしぎ」

とじない？魚の目

魚の多くには「まぶた」がありません。つまり、目をつぶることはなく開けっ放し。もちろんねるときだって、あけたままです。涙も出ません。



たくさん！昆虫の目

トンボやチョウなどの目は、よく見ると細かい網のよう。じつは、この1つ1つがすべて目なのです。目の数1万～3万個。広い範囲が見えるため、えさになるいきものや敵が近づいてくるとすぐわかります。



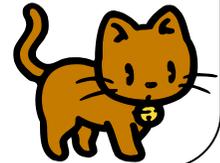
白黒で見ている！イヌの目

イヌの視力は、人間より少し見えにくく色も白黒でしか見えていません。でも、嗅覚(におい)は人間の100倍以上と言われ何キロも離れたものに気づきます。



ひかる！ネコの目

暗いところでランランと光るネコの目。暗がりでは、ネコの視力は人間の6倍もよいと言われています。



動物の目は、その動物が育っていく環境に合った目をしています。人間の目も環境によって変わっていくのです。昔と比べ近くを見ることが多くなった今、人間の目はどうなっていくと思いますか？

ドライアイって？

パソコンやゲーム、ケータイなどで目を使いすぎると疲れると同時に目が乾いたかんじになってきます。

これは、まばたきの回数がへり、目が傷つくからなのです。

目が痛い 乾いた感じがする 涙が出る かゆい 赤い 疲れやすいなどあったら要注意です。30分ごとに1～5分ほど目をつむる、遠くを見るようにして目を休ませましょう。



寒さを乗り切るアイテムとは？

それは、「^{したぎ}下着（シャツ）」です。

寒さから身を守るためには、服と服の間に空気の層を作ることが大切なのです。



たくさん服を着るよりも
動きやすさを考えると、
シャツです。
ためしてみてくださいね。



強い体を作るために、手洗い・うがいを習慣づけましょう。

家に帰ったら、手洗い・うがい



遊び方を考えよう

休み時間に楽しく遊んでいる姿を見るのは、うれしいことです。

でも、ルールを無視したり自分たちのことだけ考えていると大変なことになります。校舎内で鬼ごっこをして走り回っている人はいませんか。教室の中やろうかで、戦いごっこをしている人はいませんか。自分たちが考えている以上にとても危険なことがあります。

運動場に出て、遊びを工夫しながらしっかり遊んでください。



こころ けんこう
心の健康

わらって
わらって



えがお はひと
笑顔は人を
しあわせ
幸せにする
よ。
すまいる
スマイル!



わら こう か

笑の効果

* **元気になる!** (筋肉をやわらかくし血行をよくする)

* **よく眠れる!** (筋肉を使い、心地よい疲れとなる)

* **ストレス解消になる!**

* **作業がはかどる!** (イライラするより能率アップ)

* **ツキがよくなる!** (ハピネスホルモンがいっぱい出る)

* **モテる!?**

* **病気を治す!** (ガンをやっつける細胞が増える)



* **便秘解消!** (笑いで腹筋を使ってきたえられうんちを押し出す力がつく)