



平成27年10月15日
 国立市立国立第七小学校
 校長 森田 弘文
 養護教諭 高瀬 久乃

がくげいかい かんどう
学芸会、感動しました。

10月9・11日に学芸会がありました。一人ひとりがそれぞれの役を精一杯演じる姿に感動して、先生たちやおうちの方の目に涙が浮かぶほどでした。みんなの力はすごい！今回のみんなの「がんばり」は自分自身を成長させただけでなく、周りのたくさんの人を元気にもしてくれました。みんなは素晴らしい力を持っています。これからも自信を持っていろいろなことにチャレンジしてくださいね。みんなのがんばりを応援しています。

 **目を大切にしよう！**

寝転がってテレビを見る

これじゃぼく(右目)ばかりはたらいてるじゃないか！

だってぼく(左目)はよく見えないんだもん

▶視力のかたよりから視力低下の原因に。姿勢を良くして、テレビ画面は視線より下が◎。

電車や車の中でゲーム

乗り物の中はゆれるから、画面のものを追いかけるのが大変！

夢中になってまばたきが減ってるよ。乾いちやうよー

▶目がとても疲れやすくなります。ゲームは場所も時間もルールを決めて。

つい やってしまうこれ、みんなの目はこんなふうになっています

目に前髪がかかっている

前髪がジャマだなあ

ちょっと！バイキンが入ってきちゃう！

▶ものもらいになりやすくなります。見た目も、かっこわるいよ。

ぼうしのサイズが変わったのに、眼鏡はそのまま

よく見えないなあ

レンズの中心がずれてる気がするよ

▶頭が大きくなった分だけ、眼鏡のサイズも調節しましょう。

なみだって？ ～体と心に大事なもの～

Q. 涙って、なにでできてるの？

A. ほとんどが水。あとは、塩分やカリウム、たんぱく質などがほんの少しだけ。汗やつばなどにくらべると、とってもきれいなんですよ。

Q. どうして涙が出るの？

A. 目に入ったゴミやバイキンを洗い流したり、目に栄養を運んでいます。目をきれいに保ち、健康にします。

Q. 悲しいときに涙が出るのはどうして？

A. 涙が出るしくみには「自律神経」という神経がかかわっています。自律神経とは自動的にからだや心の調子を整えているものです。その中でも「副交感神経」は「林匹神経」と呼ばれ、眠っているときやリラックスしようとするときに働きます。悲しい気持ちが強いとからだや心に良くないので、リラックスしようと副交感神経が働き、涙が出るんです。

涙の味は変わる!?

悔しいときの涙
 涙に含まれる塩分が多くなり、塩辛い。

悲しいときの涙
 量が多く水っぽい。

では、「嘘泣き」はどちらでしょう？
 こたえ：塩辛くなります。どれだけ悲しそうに泣いていても、涙の味でわかってしまうんですね。