

晴天の中の運動会が皆様のご協力により無事終了しました。ありがとうございました。先週あたりから咳をしているお子さんが多くなってきていて、毎日心配しましたが、大きな流行になることなく元気な姿を見ることができました。運動会までは！と頑張っていた緊張もほぐれ、また朝晩は一気に気温が下がり、体調を崩しやすい時期です。

特にこの時期は、脱ぎ着がしやすい上着や長ズボンなどで気温にあった服装を心がけ、睡眠を十分とって、秋のおいしい食べ物で元気に過ごしましょう！

しりょくけんさ

## 視力検査です



★10月9日(水)・10日(木)★

今回の視力検査は、はな組さん全員とつき組さん、ゆき組さんの希望者を対象に実施します。ご希望があれば、どのクラスでも測定可能ですので、声をかけてください。はな組さんは事前に「ドーナツクイズ」で練習してから行います。



## C だれが たべたかな！？



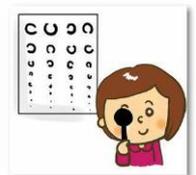
四角い紙にドーナツを書いて、くるくる回しながら、かけているところをこたえてみましょう。

目をかくして検査する時は…

★かくしている目はつぶりません。

★目をかくす時は強く

おさえないようにしましょう。



## 目の愛護デー

10月10日は目の愛護デー。「10」を横にするとまゆ毛と目に見えることから制定されました。愛護デーを機会に、日頃から目をいたわる習慣をつけましょう。具体的には、スマホやタブレットを長時間使わないことや、近い距離、暗い場所で本を読まないこと。また、外で遊ぶことも目にとって大切です。



## 目の病気

子どもがかかりやすい目の病気として結膜炎があります。目をこすった手や共用したタオルなどで感染するので注意が必要です。プールで感染してしまうタイプの結膜炎もあります。また、ものもらいも珍しくありませんが、悪化すると手術が必要になることもある怖い病気。小児科や眼科を受診しましょう。



10月10日は  
「めのひ」

背が大きくなるように目も成長しています。

生まれたばかりの赤ちゃんは抱っこしてくれる人の顔がぼんやりと見える視力ですが、2～3歳までにはぐんぐんと成長し0.5～1.0くらいにまでになります。日々成長している「め」を大切にしてほしいと思います。大切にすることとはどんなことがあるのでしょうか？「めのひ」をきっかけに考えてみましょう。

めのクイズ！



ゲームやスマホやタブレットを長い時間やると目が悪くなる

怒った時の涙より、うれしい時の涙の方がしょっぱい味がする。



手をギュッと握ったままにしていると開くときに手が固まったようになり、開きにくくなります。同じように目のピントを調節している筋肉も固まってしまうため、視力が悪くなります。があります。



涙はいつも目をうるおしてくれています。涙は、血液が原料ですが、水分の他にしょっぱい成分も含まれています。



長い時間がどのくらいかは、個人によって違うかもしれませんが、幼児期には20分に1回は遠くのものを見て筋肉を緩めてあげる必要があります。



涙が出る時は感情によって刺激を受け、二つの神経が働きます。

怒った感情や悔しい感情の時には水分が少なく、ナトリウムが多めのしょっぱい涙で、うれしい時や悲しい時の涙は水分が多めの薄味となります。

さて、みんなの涙の味はどんな味でしょうか！？



人間にある「まゆげ」はサルにはない



まゆげには、役割があります。人の体の中で一番汗が出るのが額と言われています。

汗には、塩分や尿素等目に入ると痛いだけでなく、目を傷つけてしまうこともあります。その汗が目に入らないように守られています。

昔から、額に汗して働くというように、まゆげは大切な汗の防波堤でした。

額に汗をかかないゴリラやチンパンジーにはまゆげはないのです。