

め けんこう まも 目の健康を守ろう①

ほけんしつ
保健室



がつ ほけんもくひょう
10月の保健目標
め たいせつ
目を大切にしよう!

わたしたちは、
けんこうせんたい
「健康戦隊」
め まも
目を守るんジャー!

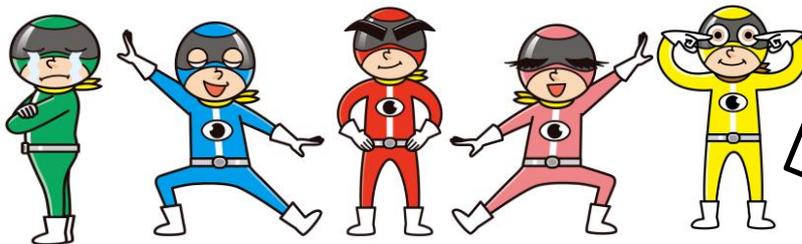
ちょうせんじょう
〈挑戦状〉

がつ
10月の
すいようび
毎週水曜日に
ふくさわ こ
福沢っ子へ
ちょうせんじょう おく
挑戦状を送る!

ちょうせんじょう
挑戦状は、
うらめん
裏面にあり!

チャレンジ
してみてください!

ふくさわ こ
福沢っ子の
め けんこう まも
目の健康を守るために、みんなをサポートするよ!



まばたきイエロー

ぼくは、「まばたきイエロー」!
目をずっと開けたまましていると、
め かわ
目は乾いてしまうぞ!

まばたきをすることで、なみだ ぶんびつ
涙が分泌
されて、なみだ め ぜんたい
涙を目の全体にいきわたら
せて、め についでいる 汚れを 目の外に
なが め
流して、目をきれいにしているんだ!



まつげピンク



わたしは、「まつげピンク」よ!
まつげは、ゴミやほこり等が目に
はいるのを防いだり、おでこからなが
れてきた汗が目に入るのを防いだり
しているよ!

つまり、まつげは、がいてき め
つまり、まつげは、外敵から目を
まも
守っているのよ!



わたしは、「まゆげレッド」だ!
まつげピンクと一緒に、汗が目に入らないように
ガードしているんだ!
さらに、わら いか など
さらに、笑いや怒り等、さまざまな感情を表現す
るためにも、まゆげはとても重要なんだ!

まゆげレッド



まぶたブルー

わたしは、「まぶたブルー」です。
まぶたは、と 閉じたり あ 開けたりして
め はい ひかり りょう ちょうせつ
目に入る光の量を調節したり、
まぶたを閉じることで、いぶつ しんにゅう
異物が侵入しないよう
に目を守っています。

また、まばたきイエローと協力して、なみだ
また、まばたきイエローと協力して、涙
ぶんびつ め かわ
を分泌させ、目を乾かないようにしています。



なみだグリーン

わがはいは、「なみだグリーン」である。
なみだ め ひょうめん おお
涙は、目の表面を覆うことで、乾燥し
ないようにしている。

め ひょうめん けっかん
目の表面には血管がないため、なみだ
よって、目に酸素や栄養が運ばれている
のだ。

さらに、なみだ
さらに、涙には、きつきんきよう
殺菌作用があり、
びせいぶつ しんにゅう かんせん よぼう
微生物の侵入や感染を予防している!



ビジョントレーニング (跳躍性眼球運動 初級)

ちようやく せい がんきゆうどう

数字さがし〜丸に入る数字50を追ってみよう〜

健康戦隊 目をやるんしゃーからの挑戦状

「ビジョントレーニング」では、見る力を鍛えるトレーニングだ。

①から順番に数字を探してみよう！①〜⑤まで、何分で見つけられるかな。

