



平成30年  
まつやまろうがっこう  
松山聾学校  
ほけんしつ  
保健室



夏から秋へ、季節が進んできましたね。文化祭の準備で疲れが溜まっていませんか。季節の変化と疲れが重なって、風邪をひいたり体がだるいと感じたりすることがあると思います。十分な睡眠と、適切な衣服の調節で、元気な生活を送りましょう。



『見えている』と『見ようとする』

右の図のタテとヨコの線はどっちが長いでしょう？  
正解は…はかってみてね。

えんぴつの端を持って、ユラユラ揺らしてください。  
まっすぐのはずのえんぴつが…あれれ？

私たちは色や形などのまわりの情報を、目で受けとります。そして「こんな形でこんな色」と判断するのは、脳のしごと。この時脳は、受け取った情報に、まわりの様子やこれまでの経験をあわせて「見よう」とします。  
脳の複雑なはたらきで、実物とはちょっと違って「見える」ことがあるんですね。

なみだの役割

ウミガメはなぜ泣くの？



「ウミガメは浜辺で泣きながら卵を産む」という話を聞いたことはありませんか？ いったいなにが悲しいのかな？

じつはウミガメの目の横には、塩水が出るところがあって、ここから流れる塩水がなみだに見えるというわけ。これで体の塩分の濃さを調節しています。また、この液体には陸に上がった時に目が乾くのを防ぐはたらきもあります。

ちなみに、ヒトのなみだも目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したり、いろいろなはたらきをします。悲しい時以外にも、なみだはたくさん活やくしているんですね。

目の乾燥を防ぐ

目の汚れを洗い流す

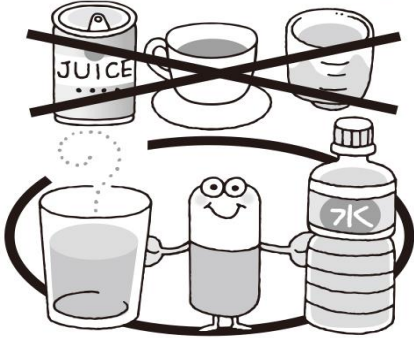
目に酸素や栄養を運ぶ



10月17日~23日は  
薬と健康の週間です




くすり みず ゆ  
**薬は水かぬるま湯で**



くすり こうか か  
**薬の効果がかわることがあります**

ともだち かぞく くすり こうかん  
**友達や家族の薬と交換しない**



おも ふくさよう ぼあい  
**重い副作用がある場合があります**

き  
**決められたタイミングで**



こうか ふじゅうぶん ふくさよう で  
**効果が不十分だった副作用が出たり**

ぼあい  
**する場合があります**

りょう ぞうげん  
**量の増減はNG!**



きおん へんか おお じき  
**気温の変化が大きい時期で**

たいちよう くず  
**す。体調を崩さないよう...**

