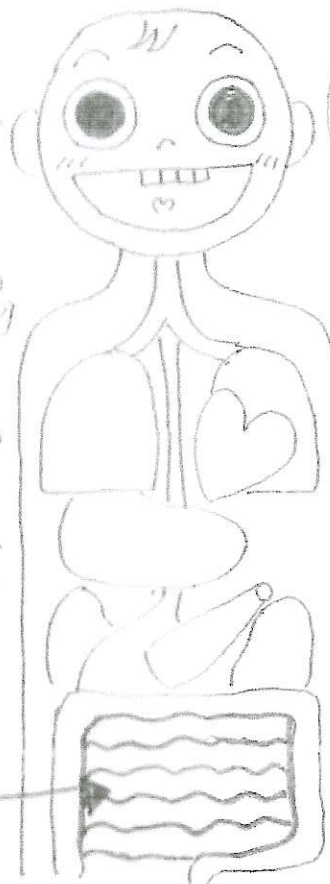


体のつくり
もっと知ろう!!



ほかほかとば
いいね

言われて、うれしい!
言って、うれしい!
聞いて、うれしい!
心がほかほかとば
なる言葉をたくさん使
いましょう。
今月のほかほかことは
「その調子!!」
・早寝が続けられるよ
うに頑張ってね!
「その調子!」

ここは、体のどこか?
Q. 胃で消化された食べ物
をさらに分解して、栄養素
を吸収する働きをします。
内側に「じゅうい」とい
うひだがあり、よく吸収で
きるようになっていて、体
の臓器の中で一番長いと
いわれ、6メートルくらいの
長さがあります。
答えは、「小腸」です。

子どもでも「老眼」になる?

「老眼」とは、年をとるとあらわれることが
多く、細かい字が読みにくい、近くと遠くに
ピントを合わせるのに時間がかかるなどの症状があります。
「そんなのおじさんやおばさんだけでしょ!」と
思っている人もいるかもしれませんが、
10代でも「老眼」に似た症状が出る「スマホ老眼」
になる人が増えているそうです。
「スマホ老眼」は、タブレットやスマートフォンや
ゲーム機などを長い時間
続けて使用することによって起こりやすくなります。

＜スマホ老眼を予防するポイント＞

時間 - 長い時間×
30分、画面を見たら、
遠くを見たり、まばたき
をしてリフレッシュして、目を休める。

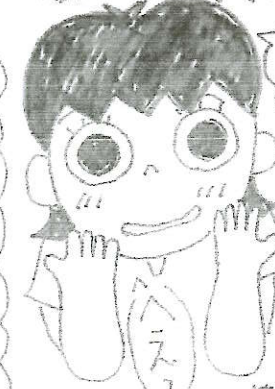
姿勢 - 背がピンピン
背筋を伸ばして、目
を正しい位置にして
画面を見る。

明るさ - 暗い場所
画面を見るときは、
明るい照明のある部屋
で見る。



「目」が使われている言葉、どんな意味かな?

- 当てはまるものを線でむすびましょう。
- ① 目にとまる
 - ② 目がない
 - ③ 目が高い
 - ④ 目に入る
 - A. 自然に入る
 - B. 心みかれる
 - C. よいものを見分ける力がある
 - D. しまらなく好き



もっとおしえて! からだのふしぎ!

Q. 泣くと、目が赤くなるのは?
目の周りやまぶた、白目の部分にも血管があります。
まぶたや白目の血管は、とても細く普段はあまり自立ち
ませんが、涙がとても薄いので何らかの理由で目の周り
に血液がたくさん流れて血管が太くなると、赤く見えます。
人は泣くときに、涙をつくる涙腺というところがたくさん働きます。
たくさん働くには、酸素と栄養が必要になり、それを運ぶために血液
がたくさん流れます。また、泣くときについて目をこす、てしま
と、それが刺激になって、さらに血液がたくさん流れて、
目が赤くになってしまうそうです。
目の周りの血管は、とても細いので、目をこわたり、
こすたりして、目を傷つけないように気をつけましょう。

