

### 放送朝会の話

皆さん、おはようございます。

さて、先週のきらりを紹介します。

就学時健診がありました。4月に1年生になって入学してくる子どもたちが第三小学校にワクワク、ドキドキしながらやってきました。受付で番号のメダルをかけてもらうととても嬉しそうでした。そのメダルは1年生が心を込めて作ってくれました。朝顔の折り紙をして、その中に朝顔の種を入れたメダルです。1年生の皆さんのお兄さん、お姉さんぶりを実感しました。よく頑張りました。

10月10日は目の愛護デーでした。

自分の目を大切にして、目の健康について改めて考える機会となればいいですね。

今週は目についてお話します。

私たちは日常生活の中でいろいろな情報を取り入れています。そのうち80%を視覚から得ています。目の大切さがよく分かりますね。

まず、自分の目のことを知ることから始めましょう。

クイズです。

第1問 まつげは全部で何本くらい生えているでしょう。

上まつげは、100～150本

下まつげは、50～75本だそうです。

まつげはほこりやごみが目に入らないように守る働きがあります。

砂漠にいるらくだのまつげがすごく長いわけがよく分かりますね。

第2問 1分間に何回まばたきをするでしょうか。

子どもは、8～18回

大人は、15～20回ぐらいだそうです。

大人の方が多くですね。まばたきは目を涙で潤す働きがあります。

次に目に良い食べ物について話します。

ビタミンA、アントシアニンという栄養素が目によいと言われています・

ビタミンAは、うなぎ、レバー、にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ等に含まれています。

アントシアニンは、ブルーベリー、ぶどう、なす、黒豆等に含まれています。

食事をするときに、少し意識してみてくださいね。

養護の藤田先生が、数日かけて教室を回って詳しく目のことについて教えてくださいます。誰の体でもありません。自分自身の体の一部である目の健康について、しっかり取り組んでいきましょう。

今週も読書旬間の取組が続きます。コロナに気を付けて、頑張りましょう！