

# すこやか

2018年 10月号

末広認定こども園  
保健室

最近は朝晩がだいぶ過ごしやすくなり、寒いと感じる日も出てきました。朝晩と日中の温度差が多いこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。現に体調を崩し、高熱や咳・鼻水などで欠席しているお友だちも増えています。ホワイトボードでもお知らせしましたが、茨木市内ではインフルエンザも発生しはじめているようです。

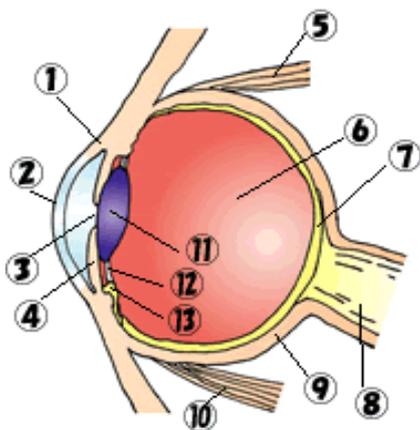


## 目は心の窓

～目について考えよう～

10月10日（月）が何の日か知っていますか？『目の愛護デー』です。これを機に『目』のしくみについて考えてみましょう！

### — 目のしくみと働き —



①結膜 ②角膜 ③瞳孔 ④虹彩 ⑤上直筋 ⑥硝子体 ⑦網膜 ⑧視神経 ⑨強膜 ⑩下直筋 ⑪水晶体 ⑫毛様体小体（チン小帯） ⑬毛様体

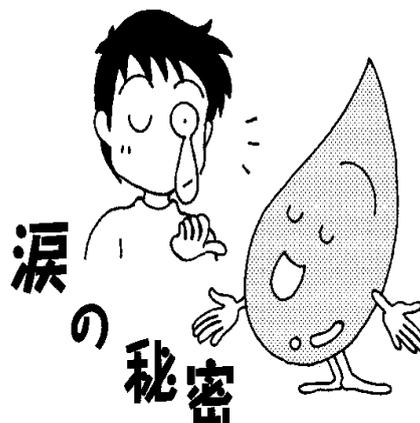
#### 目の働き

目の働きは、カメラによく例えられるのを知っていますか？遠くを見たり、近くをみたり、瞬時に目は反応してくれます。スゴイ働きですね。

角膜（かくまく）：フィルター  
水晶体（すいしょうたい）：レンズ  
強膜（きょうまく）：カメラのボディ  
虹彩（こうさい）：しぼり  
網膜（もうまく）：フィルム  
毛様体（もうようたい）：ピントあわせ

涙は悲しいときやうれしいときだけに出るものではありません。

もともと目の表面は涙によって覆われており、まばたきするたびに新しい涙が出てきます。なぜこのように常に涙で覆われているのかというと、涙は目の表面を乾かさないようにするという大切な役目があるからです。最近よく耳にする『ドライアイ』とは、涙の量が減少して目の表面が乾いてしまう病気です。



涙は他にも、角膜に酸素や栄養を運んだり（角膜には血管がないため）、目に入ったゴミを洗い流したり、目についた細菌を殺す殺菌作用などの役目を果たしています。

# 薬について考えてみよう!

10月17～23日は「薬と健康の週間」です。

頭痛がするときや、おなかが痛いときあなたならどうしますか? すぐ薬に頼ろうとしていませんか? 薬に頼るのが悪いわけではありませんが、まずは、どうしてそうなったのか、どうしたらよいのか、ということを考えてみましょう! それでもよくならないときに『薬を飲む』『病院へ行く』など、別の方法を考えましょう。

薬は、熱や痛みをやわらげてくれたり、病気のもとを取り除いてくれますが、薬の力だけで病気そのものを治すことはできません。病気を治す本当の力は、私たちのからだに備わっている『自然治癒力(病気やケガを治そうとする力)』や『抵抗力(病気やケガに負けない力)』です。薬は、この2つの力を助ける働きをしてくれているのです。

薬を使いすぎると、副作用で『自然治癒力』や『抵抗力』を弱めてしまうこともあります。なるべく薬に頼らないで対処できる方法を考えましょう! 薬を使うことが悪いではありません。薬を使わなくてはとうしようもできないという場合もありますよね。そのときは、薬の力を借りましょう。

もし、薬を使用する場合は、自分にあったものを選ぶようにしてください。また、自分が普段飲んでいる薬の名前も、できるだけ覚えておいた方がよいでしょう。何の薬なのか分からず、ただ飲んでいるということがないようにしましょう。

<p>10月17日 ～10月23日 <b>薬と健康の週間</b></p>	<p>薬そのむときは 自分勝手な判断はせず</p>
<p>... 薬は使い方しだいで 人間の味方にも敵にもなります。</p>  <p>正しく上手に利用しましょう。</p>	<p><b>使用上の注意を しっかり守りましょう。</b></p> 
<p>病院で処方された薬は勝手な判断で 他の人にあげてはいけません。</p> <p>同じかぜだよ! 法律に融れる行為でもあります。</p>  	<p>薬は病気そのものを治すものではなく、 症状をやわらげ自然治癒力を助けるもの。</p> <p>安易に薬に頼らず、まずは自然治癒力を 高めるために日頃から規則正しい 生活を送るよう心がけることが大切です。</p> 

もう一つおまけに

目の話し

## ウサギの目

フラッシュをたいて撮った写真を見ると、人の目が赤く写っていることがありますね。(最近のカメラは進化しているので昔に比べてだいぶ少ないですが...)

どうして目が赤く写ってしまうのでしょうか? それは...暗いところで瞳孔(黒目の中心)が開いている(大きくなっている)けど、急にフラッシュで明るくすると、瞳孔が反応しきれずに開いたままなので目の奥の血管・血液の色に反射して赤色に写るそうです。暗い部屋や、夜の写真に目が赤くなりやすいのは、瞳孔が反応しきれないからなのですね。

