

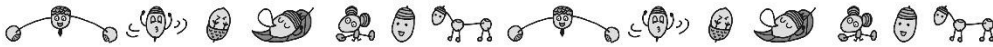
# ほげんだより 10月

令和4年9月30日 志木第二小学校 ほげんしつ

夏の頃に比べて、ずいぶん昼が短く、夜が長くなってきました。これから気温が下がり、朝晩はひんやりと感じる日が出てきます。また、一方で急に気温が上がったりすることもあるかもしれません。『脱ぐ』『着る』がしやすい服装で過ごすこと、天気や気温の予報をこまめにチェックして、急な暑さや寒さによる体調不良を予防していきましょう。

## マスクの替えの用意をお願いします！

2学期になり、保健室にマスクを借りに来る児童が多くなりました。理由は、「どこかで落とした。」「ひもが切れた。」「給食がついた。」などです。ランドセルに替えのマスクを少し多めにに入れておくようお願いいたします。



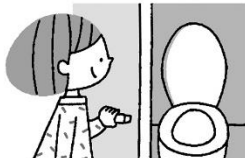
## ニキビ対策

### 基本は「洗顔」&心がけてほしいこと

ニキビは皮脂が皮脂腺の入口につまり、アクネ菌が増えて炎症を起こすことが原因です。石けんをよく泡立て優しく洗いましょう。以下のことにも注意してみてください。



油分や糖分の多い  
スナック菓子を選ばない



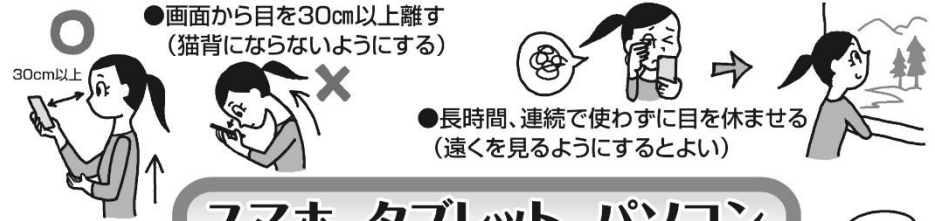
便秘にならないよう  
排便習慣を確立する



早寝早起きをして  
ぐっすり睡眠をとる

ニキビはつぶさないように注意！ 自然に治るのであまり気にしすぎないようにしよう！

## 10月10日は目の愛護デー



●目が乾燥しないよう意識的にまばたきをする



●寝る1時間ほど前からは使わない



## スマホ、タブレット、パソコンなどを使うときは

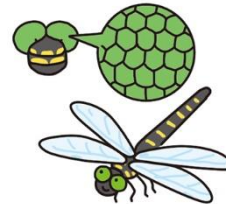
## いきものの「目の不思議」

### 光る！ネコの目

暗いところで光るネコの目。これは光を反射する「タペタム」という仕組みが備わっているからです。この仕組みのおかげで、ネコは暗いところでも目が見えるのです。



### いっぱい！昆虫の目



トンボやちょうなどの目は、よく見ると細かい網のようになっています。この一つひとつが全て目です。広い範囲が見えるため、エサや敵が近づいてくるとすぐにわかります。

### 閉じない？魚の目

多くの魚には「まぶた」がありません。つまり、目をつぶることはなく、開けっぱなしです。寝るときはどうでしょう。魚も時々眠っていますが、目は開けたままのようです。

