

ほげんたより10月

令和6年9月30日

横浜市立山内小学校

厳しい暑さが続いていましたが、少しずつ秋を感じられるようになってきました。季節の変化に合わせて、着る物も変えていきましょう。朝と夜でも気温の差は大きくなります。はおるものを持っておくと安心ですね。毎日の天気予報をチェックして、予想気温に合わせた服を選びましょう。

25℃



半そで

20℃



長そで

15℃



長そでの上着

10℃



厚手の上着

なみだ・いろいろ

悲しい時やけがをして痛い時など、目からぼろりとこぼれるなみだ…。実はなみだには3つの種類があります。特に目のはたらきを守るなみだが大重要！まばたきをして、目のうるおいを守りましょう。

外からの刺激で流れるなみだ	感情が高ぶると流れるなみだ	目のはたらきを守るなみだ
<p>涙腺</p> <p>目にごみが入った時など、洗い流すために出てくるなみだです。痛みを和らげる成分も入っているそうです。</p>	<p>悲しい時や、感動した時に、体や心をリフレッシュするために出てくるなみだです。思いっきり泣いたら気分すっきり！</p>	<p>目の表面にいつもあるなみだが、「乾燥から守る」「栄養や酸素を届ける」「菌などから守る」「見やすくする」はたらきをします。</p>

保護者の方へ

- 運動会の練習が始まります。登校前に体調が悪い時は、無理をせず休養させてください。
- 日没が早くなりました。お子さんの防犯ブザーがきちんと鳴るか、ご確認ください。