

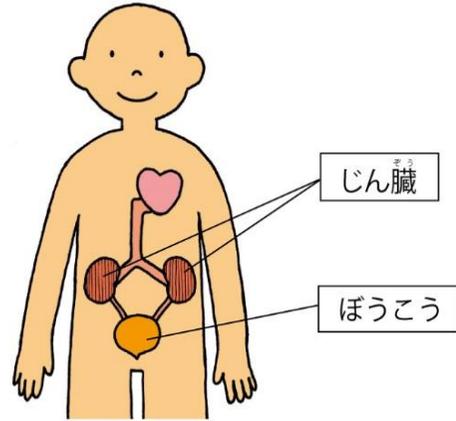
ほけんだより



あさばん 朝晩はすずしく感じられ、秋らしい日が増えてきました。
 あき 秋といえば…「スポーツの秋」「読書の秋」「食欲の秋」と言われています。夏の暑さで疲れた体を、さまざまな面からうまくリフレッシュできたらよいですね。
 にち 1日の気温差が大きくなる日もあります。気温に合わせて、衣服を調節できるようにしましょう。

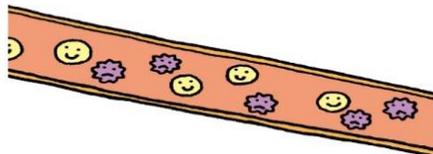
じん臓のはたらきとおしっこ

みんなが毎日するおしっこは、「じん臓」というところで作られます。じん臓は、こしの上あたりの背中がわに左右ひとつずつあります。そら豆に似た形をしていて、大きさはにぎりこぶしくらいです。

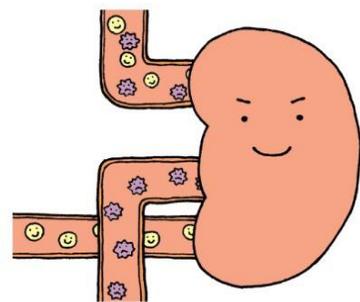


おしっこって、なに？

わたしたちの体には血液が流れています。血液は栄養を運ぶだけでなく、体の中のいらなくなったものも運んでいます。



血液はじん臓に流れて、きれいな血液といらなくなった水分にこし分けられます。このいらなくなった水分がおしっこで、ぼうこうへ運ばれていきます。



おしっこは、一日にどのくらい出るの？

小学生では、一日に0.7～1リットルくらいのおしっこが出ます。500ミリリットルのペットボトルで約2本分です。大人はだいたい1.5リットルくらいなので、ペットボトル3本分もおしっこを出していることになります。



10月10日は目の愛護デーです！

<まゆげ>

おでこからながれてくる汗が目に入らないように、ここでとめるんだよ！



ぼくたち、さかなにはまぶたがないんだよ～

<まつげ>

目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ！

<まぶた>

目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッととして目をまもるんだよ！



自分の利き目を調べてみよう

手に利き手があるように、目にも利き目があります。あなたの利き目はどちらかな？

1. 両目をあけて、遠くの木などの目印
2. そのままの状態でもみただけで見たときに、指と目印との間がせまくなる方の目が利き目だよ。

