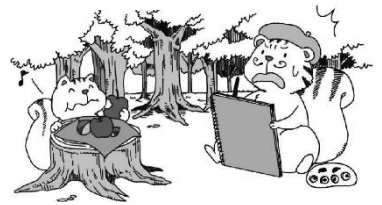


# げんきだより 10月号



きびしかった暑さもようやくおさまり、朝夕は涼しい空気を感じるようになりました。夜になると秋の虫がたくさん鳴いていますね。暑くなったり、涼しくなったり気温差がはげしいこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。よく寝て、よく食べて、よく運動することで体調も整い免疫力も上がります。10月も十分な感染対策をしつつ、元気にすごしましょう。

食欲の秋!  
食べるのは何のため?



おなかが減るから

食べるのが好きだから

それも正解。

でも「食べる」ことは、健康に生きていくために欠かせません。

## 食事の役割

- ◆ 体や頭にエネルギーを補給する。
- ◆ 栄養を取り入れて体を強くする。
- ◆ 体の働きを助けたり調子を整えたりする。

栄養と量のバランスを考えながら、食欲の秋を楽しみましょう!



衣替えは、いつ始まった?

肌寒い日が多くなってきました。  
慌てて衣替えをして、冬服を出した人も  
いるかもしれませんね。

さて、ここでクイズです。

衣替えはいつ始まった風習でしょうか?

- ①石器時代
- ②平安時代
- ③明治時代



## 答えは、②の平安時代。

衣替えは、平安時代に中国から伝わった風習で、貴族たちが年に2回、夏装束と冬装束を入れ替える行事として始まりました。

ちなみに、江戸時代の衣替えは年4回あったのだとか。その後、明治時代に洋服が普及し、役所や学校で夏と冬の制服を入れ替えるようになり、それが日本中に広がりました。

今はさまざまな素材の服があり、細かい調節も簡単にできます。上手に調節して風邪など引かないようにしましょう!

# 目の愛護デー

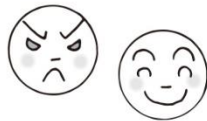
## 実はすごい？ まゆげのヒミツ

▼知っていますか？ .□.□.□.□.

チンパンジーやゴリラの顔をじっと見てみると…毛で覆われていてまゆげがどこにあるかわかりません。実は、進化の途中で「残した」ヒトの特徴が、まゆげなのです。

▼まゆげはなぜある？ .□.□.□.□.

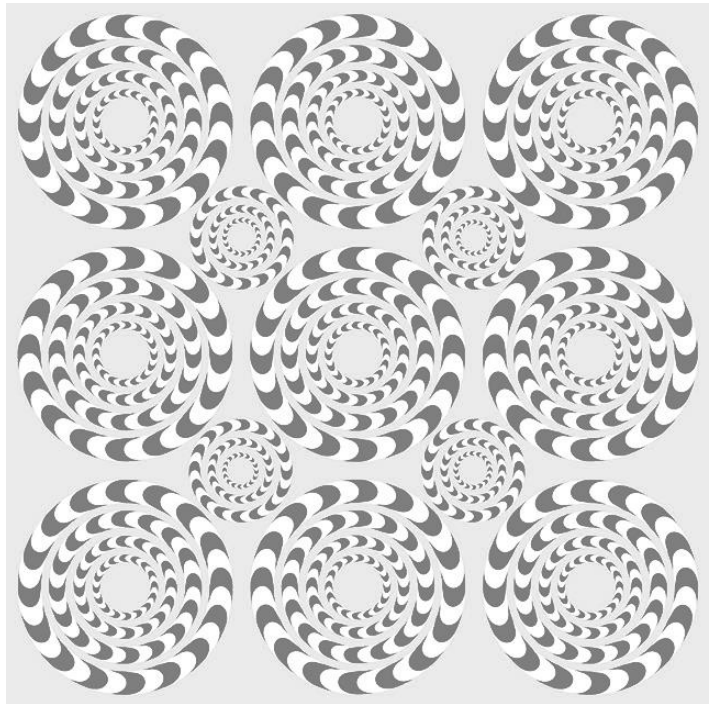
汗やゴミが目に入らないようにするのが、まゆげの役割。そしてもう一つ、大切なのが「表情を作る」こと。怒っているときはまゆげが吊り上がり、笑っているときは丸くなります。私たちのコミュニケーションに必要なだったので、まゆげが残されたのですね。



10月10日は「目の愛護デー」



目を守り、  
ヒトの交流を助ける役割もある  
「まゆげ」のことも忘れずに！



グルグル回って見えませんか？これは、目の「錯覚」によるものです。

私たちが物を見るためには、目と脳が協力してはたらいいて、目で見たものを脳に伝達することで何を見たのかわかることができます。

錯視にはさまざまな種類があり、物の大きさや色が変わって見える、止まっているものが動いて見える、ないものが見える、平面なのに立体に見えるなど、たくさんあります。

みなさんも不思議な錯視の世界にふれてみてはいかがでしょうか？

中には錯視を感じない人もいます。見えなくても心配しないでくださいね。

## 涙は鼻からもあふれる！

うわあああああ～  
ヒック…。ズズ…ズビツ。  
チーン！

悲しくて、くやしくて、  
たくさん泣いたとき、なぜか鼻水も止まらなくなりますよね。これ、どうしてか知っていますか？

それは…目と鼻はつながっているから。

目は、1本の管で鼻とつながっています。泣いたとき、涙は目からあふれるだけでなく、その管を通して鼻へも流れ込みます。だから、泣くと鼻水も一緒に出るのです。

ちなみに、このときの鼻水はほとんど涙なので、透明でサラサラ。何度も鼻をかむと皮膚が荒れてしまうので、鼻からの「涙」も、目からの涙と同じように、やさしくぬぐってあげてくださいね。

