

ほけんだより 10月

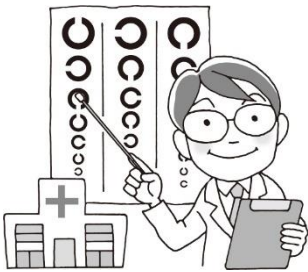
令和3年10月 東脊振小学校 保健室

暑い夏も終わり、少しずつ涼しくなってきましたね。朝晩は冷え込む日もあり、このような季節の変わり目は体調をくずしやすくなります。自分でしっかり衣服の調節をして、かぜをひかないようにしましょうね！

こんげつ
今月のほけんもくひょう 

め たいせつ 目を大切にする

～ 秋の視力検査を行います ～ 10/12～10/15

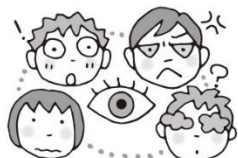


	10/12(火)	13(水)	14(木)	15(金)
1校時				
2校時	1の1	2の2	4の1	5の2
3校時	1の2	3の1	4の2	6の1
4校時	2の1	3の2	5の1	6の2

※視力検査終了後に結果をお渡ししますので、前回の結果より視力が下がっている場合は眼下の受診をお勧めします。

※4年生は視力検査終了後に希望者のみ色覚検査を行います。希望調査は10/8(金)までに担任に提出下さい。

まる さんかく しかく
○や△にはなる けど、 **□にはならない** もの、なーんだ？


 **こた 答えは 『目』**

目を丸くする おどろ 驚いて目を大きく見開くこと
目を三角にする おこ 怒って怖い目つきになること

他 にも、点になったり曇ったり細めたり長くなったり、「目」がつく表現は100個以上もあります。

さ て、私たちの脳に送られる情報の約80%は、目から入っています。「脳の出張所」と言われるほど大切な器官ですが、起きている間ずっと働き続けた目はお疲れです。たっぷり睡眠時間をとって目を休ませてあげましょう。

ち なみに…「目を四角にする」という表現はありませんが、目で物を見る働きのことを「視覚」と言いますよ。



10月10日

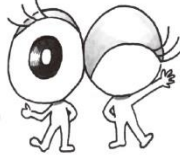


10月10日は目の愛護デーです。

ふだんから目にやさしい生活をこころがけましょう！

目が判定するよ

やさしい？
やさしくない？



髪の毛があたると、ぼくたちに傷がついてしまうかも。前髪は短く切るか、ピンでとめておこうね。



やさしい！

暗いところで本を見ようとすると、すごく疲れるんだ…心地いいなと感じるくらいの明るさが目安だよ。



3

やさしくない！

まばたきの回数が減って、涙がもうカラカラ…。ゲームをするときは時間を決めてね。



5

やさしくない！

魚や野菜には、ぼくたちにいい栄養素が入っているよ。バランスよく食べようね。



4

やさしい！

本との距離が近いと、ぼくたちは疲れてしまうよ。姿勢よく座ってくれてありがとう。



6

やさしい！

1日中働いたぼくたちは疲れているよ。ゆっくり休ませてね。



～保健室からのお知らせ～

- ・毎朝の健康観察カードのご協力ありがとうございます。お忙しい朝に大変ご迷惑をおかけしますが、引き続きご協力よろしくお願い致します。
- ・経済的な事情により、子どもの使用する生理用品が購入できずにお困りの場合は、担任または保健室まで、遠慮なくご相談下さい。保健室に常備しております。