

令和3年10月6日
西郷小学校
保健室

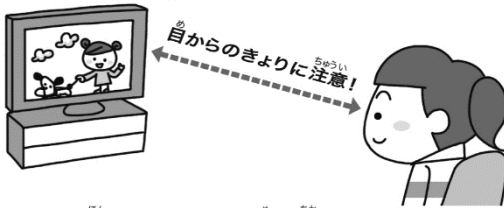
先週の体育大会は皆さんの頑張りで素晴らしいものになりました。
最近、日中は暑いですが、朝晩は半袖では肌寒く感じる日も増えてきています。気温差が激しいので体調を崩しやすくなります。10月には修学旅行もありますね。規則正しい生活を心がけ、万全の体調で迎えられるようにしましょう。

10月の保健目標
目を大切にしよう

10を横にするとまゆ毛と目のように見えるので、10が二つ並ぶ10月10日は「目の愛護デー」です。



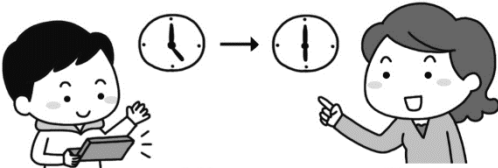
目の健康のために心がけたいこと



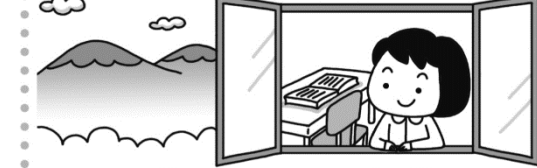
●つくえ・本・テレビなどに目を近づけすぎない



●まえがみは目にかからないようにする



●テレビやゲームは時間をきめて、それを守る



●ときどき遠くをみるなどして、目を休ませる

どう見えるかも? ふしぎな「目のさっかく」

- たての線と横の線の長さは?
- 2つのおうぎ形の大きさは?
- 横の線はななめになっている?
- 白い線が重なる部分に…?
- 2つの丸の大きさは?
- A~Eの丸の大きさは?

※これらの図形を見続けると、気分が悪くなることがあります。ときどき目をはなして休けいをとりましょう。 ①同じ、②同じ、③全てまっすぐ、④灰色っぽく見える、⑤同じ、⑥全て同じ

清潔検査

毎週月曜日に清潔検査を行っています。項目は、はみがき・つめきり・ハンカチ、ティッシュ・朝ごはん・睡眠9時間以上です。毎月、9時間以上睡眠がとれていない児童もいるようです。9月は6日と13日に行い、16名の児童が睡眠9時間以上とれていませんでした。

睡眠は体や頭の働きをよくしたり、気持ちを落ち着かせたりして、1日の疲れをとってくれる役割があります。また、目を休めるため、睡眠は目にもとてもいいですよ。



まちがいさがし7つあるよ



顔の近くでゲームをしたり本を読んだりしていませんか？ 近くで物を見続けると目が悪くなるきっかけになります。目を悪くしないためにも、遠くを見たり、外で思いっきり遊んだり、明るい部屋で勉強したりするようにしましょう。