



ほけんだより



貝塚市立二色小学校
保健室
2012年 10月



スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、食欲の秋・・・秋は、いろいろな言葉と組み合わせられる季節です。
「スポーツなら何でもおまかせ!」「スポーツは苦手だけど、音楽は好き!」「本を読むのが好き!」「食べること大好き!」・・・
どんな人にも楽しみが見つげられる季節ともいえます。
あなたの秋の楽しみは何ですか?元氣いっぱい、めいっばい楽しんでくださいね!

「目の疑問」に答えます

疑問①

どうしてまゆげはあるの?



疑問②

どうしてなみだは出るの?



疑問③

どうしてまつげはあるの?



疑問④

どうしてもものが見えるの?



疑問⑤

どうしてもものもらいはできるの?



疑問⑥

ゲームはしすぎちゃいけないの?



- ① 汗や水が、目に入らないようにするためです。
② 目に入ったゴミを洗い流すため、目に栄養を運ぶためなどです。
③ 目にホコリが入るのをふせぐためです。ホコリがふれると、すぐに閉じるようになっています。

- ④ 目はカメラのようなしくみになっており、目から入った情報が、脳に送られることでものが見えます。
⑤ 多い原因は、ばい菌に感染したためです。
⑥ 知らず知らずのうちに目が疲れてしまいます。1時間したら15分は休みましょう。

こたえ

季節の変わり目 気温の変化に注意

上着で上手に調節しようね



寒



暑

朝晩と日中の気温の差が大きくなってきています。衣服で調節して、カゼをひかないようにしましょう。

汗はふこうね

からだを動かして元氣いっぱい

血のめぐりがよくなり、体中に酸素や栄養が行き届きやすい

気分がスッキリしたり、適度な疲れでグッスリ眠れる



おにこっこも立派な運動だよ!

《小さなほけんの先生》

2年1組では、「クラスみんながけんこうになるようなニュースをつたえます」ということで、ほけんがかりさんが、ほけんだよりを作ってクラスみんなに配っています。自分たちで、クラスみんなのために何かできることがないかと考えて、行動できるってすてきなことです。翼笛に2年1組のほけんだより9月号と10月号をのせています。とてもかわいく、そして、ためになるほけんだよりですね。



9月ほけんだより

2年1組のほけんだより
 できました！
 クラスのみんながけん
 こうになるようなニユ
 スをつたえます。



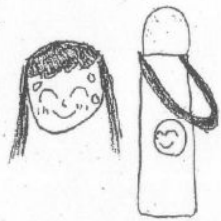
10月ほけんだより

10月10日は目のあい
 ごデーです。
 あいごとは、たいせつ
 にすることです。

10 10 ^{まあね} $\frac{10}{10}$ ^{目にきりま}



もう、あきで
 すが、まだま
 だあついでか
 水ぶんをしっか
 りとりましょ
 水とうを、あ
 すれずにもっ
 きましょ。



かぜがはやって
 きます。がんは
 ってちあらい
 うがいをしま
 しょう。



あらいをしな
 なかったが
 ぶんが
 いますよー



さいきんろうかやぶ
 んすいひろばなど
 けがをする人があ
 っています。ろうか
 すべりやすく、と
 くに雨の日ほきを
 けましょ。だから
 ろうかは、はしら
 いょうにきをつけ
 しょう。



目をたいせつ
 にするには...

- ① テレビを見すぎ
 ない 
- ② ゲームは時間をき
 めて 
- ③ 目をこすらない
 (ごみや、すはがはいったとき)

