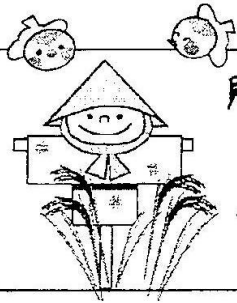


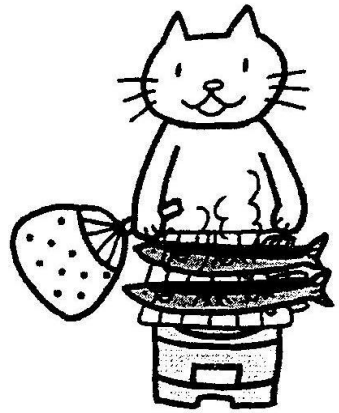
ほけんだより



月塚市立
東山小学校
保健室
平成23年10月12日
NO.16

あなたは、どの秋にする？♪

だんだん涼しくなってきた、秋が深まってきました。秋は『芸術の秋』『スポーツの秋』『読書の秋』など、いろいろなことに取り組みやすい季節になります。それと同時に、『食欲の秋』ともいわれています。夏の暑さに疲れた体を、栄養たっぷりの旬の食べ物でいやし、美しい季節をたのしみましょう♪



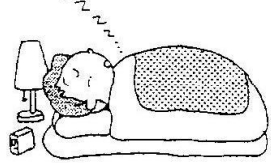
目の愛護デー

10月10日

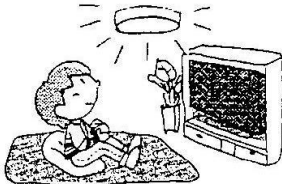
目をたいせつに

目をほんたいにして、
みてみよう😊
10(10)にみえるよね。
だから、10月10日は目の
愛護デーなんだよ♪

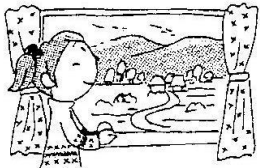
～みんなは目にやさしい生活をこころがけていますか？～



ぐっすりねむる



テレビ、ゲームは、
明るい部屋でする



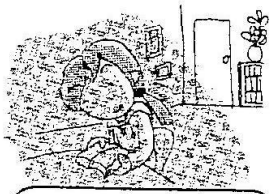
近くばかりではなく、
ときどき遠くを見る



字を書くとき、
ノートに近すぎる



長い時間ゲームを
し続ける

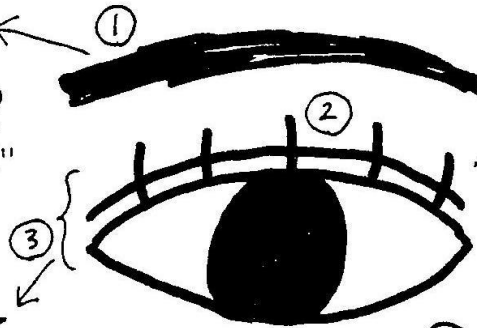


暗いところで本を読む

目に
やさしくない
×
○

★目についての役割をしよう😊♪

①まゆげについて
ながれてくる汗の
あせ、目を、目に入るのを防ぐ
やくわり
役割をしています。



②まつげについて
・(可かがあると、自然に
目がこぼれてしまうことで、ホコリ
などが目にはいるのを防いで
います。

③まばたきについて
目はかんそうに弱いので、
まばたきをすることで、涙を目に
まわして、目の表面をうるおす役割
をしています。

④涙(なみだ)について
・目のかんそうをふせく。
・ゴミを洗いながす。
・栄養や酸素をはこぶ。

まゆげ・まつ毛・なみだなど、あって当然のものになっていますが、
1つ1つすごく大切です。これからも、大切にしてくださいね。

9月の視力検査が終わって、1ヶ月たちました。黒板の字はきちんと見えていますか？
目を細めたり、顔を近づけたりして見ていると、視力が下がったり、目を細めてしまうクセがついたりしてしまいます。
なんだか最近ちがうな...と思ったら、すぐお家の人などに言きましょうね。



手をあらおう。手をつなごう。 10月15日 世界手あらいの日

「世界手あらいの日」は、病気から身を守る、もっとも簡単な方法＝石けんを使った手洗いを子どものうちから身につけてもらおうと、ユニセフが取り組んでいるプロジェクトです。
手には、汚れやバイキンがいっぱいついていて、手をせっけんできれいに洗わないと、バイキンが口などから体に入って、病気になってしまうことがあります。だから、手あらいは大切です。

※手あらいのとき、かならずいる、はんかちは持っていますか？
来週から、チェックするかもしれないよ？😊 きちんと、きれいなはんかちを持ってきましょう！！