



ほけんだより 10月

令和3年10月4日
白嶺小中学校 保健室
(小学校版)

10月になり、季節が移り変わっていくのを感じます。もうすっかり「秋」ですね。
スポーツを楽しむ時、本を読んでわくわくする時、絵を見てきれいな色にドキドキする時、スポーツの秋や読書の秋、芸術の秋にも大活躍しているのは「目」です。10月10日は目の愛護デー。読書や勉強の合間には休憩して目を休めるなどして、いつまでも健康的な目を守りましょう。

10月10日は目の愛護デー 目に優しい生活を!



メガネ、コンタクトは自分の度にあったものに



ゲームやスマホの見すぎに注意



たまには遠くの景色を眺めてリラックス



目が疲れたときは蒸しタオルなどで温める

たくさんある! 涙のやくわり

感動したり悲しかったりするときに、涙が出る場合があります。実は涙は、ただ出ただけでなく、たくさんのやくわりがあるのです。

- ★目の乾燥をふせぐ
- ★目に酸素や栄養を送る
- ★ばい菌の感染をふせぐ
- ★目の表面の傷をなおす
- ★目の表面をなめらかにする

目にゴミが入った時にまばたきをすることで、涙がゴミを流すなど、涙はみなさんの目を守ってくれています。

♡また、涙を流すことは気持ちの発散にもなります。悲しい時やつらい時はがまんせずに泣いたり、感動する映画を見たり本を読んだりして泣くことで、気持ちがすっきりすることがあります。

あなたはいつわかるかな?

「目」がつくことわざ

- ①目から○○へぬける
意味 頭の回転が早い、ぬけめがない。
- ②目に○○もいたくない
意味 すごくかわいがることのとえ。
- ③目は○○ほどにものを言う
意味 目つきは話すのと同じくらい相手に気持ちが伝わる。
- ④目から○○がおちる
意味 あるきっかけで、わからなかったことが急にわかるようになること。

(コケケ④ケ>⑥ニキイ⑦クキ⑩:ニキコ)

お知らせ

10月4日～29日に視力検査を実施します。受診が必要な場合はおたよりを配付します。受診後は結果を学校へお知らせください。