

# ほけんだより 10月

おうちの方とよみましょう

令和5年10月13日(金)

七尾市立東湊小学校

保健室

10月に入り、急に肌寒く感じる日が増えました。日中の日差しは暖かいです。校舎に入る風は冷たくなりましたね。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。各学年、楽しみながらたくさんあるので、体調を崩さないよう、十分なすいみんとバランスのよい食事を心がけましょう。



## じゅんぴ 準備をしっかりと！

明日はいよいよ「東湊スポーツフェスティバル2023」です。各学年の練習や、全校練習をがんばってきましたね！練習の成果を十分に発揮するには、体調を万全にしておくことが大切です。最後まで元気いっぱいまで過ごせるように今日は体調を整えることを優先してスポーツフェスティバルに臨みましょう！



てあし つめ 手足の爪をきちんと切る



じぶん あし 靴を自分の足に合う靴をはく



あせ 汗をかいたらきちんとふく



あさ 朝ごはんをしっかりと食べる



じゅんびうんどう 準備運動をしっかりとする



こまめに 水分補給をする

## きょう よる す かた ~今日の夜の過ごし方~



よる 夜ごはんをしっかりと食べる



じいこう 8時以降はメディアを使わない



じ 9時までにふとんに入る



じはん 9時半までにねむる

# 私たちが目を

# スマイルズ



## 私はまぶた

まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。

## 僕はまゆげ

目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元に陰を作ったりしているよ。



## 私はなみだ

目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。



## オレはまつげ

目にゴミが入るのを防いでいるよ。



いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。  
目を守るために、自分でできることもあるよ。  
それは目を使い過ぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休憩をしてね。

## 疲れ目チェック

- 目がかすむ
- 目がしょぼしょぼする
- 目が乾く
- 目が赤い
- 目の奥が痛い
- 目に異物が入っている感じがする
- まぶたが重い
- 頭痛がする
- 吐き気がする
- 肩こりがひどい

チェックが多いほど、目が疲れているかも。目を休ませてあげましょう。それでも改善しないときは、早めに眼科へ。



## クイズ

## 仲間外れはどこだ？

本 本 本 本 本 本 本 本 本 本  
 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本  
 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本  
 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本  
 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本

## ヒント

本を読んだら、遠くの緑を見て目を休めよう。

