

ほけんだより



令和元年 10月 白山市立北陽小学校

あき秋らしくなってきましたね。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋？ いろいろな秋がありますが、みなさんは「〇〇の秋」をどうすごしますか？ 実り多い秋になるといいですね。

10月の保健目標



目を大切にしよう

めを守るのが、やく目です

まぶた

■ まばたきで目に
涙をいきわたら
せます

■ 刺激があると、
反射的に閉じて
目を守ります

涙

■ 目の表面の乾燥を防ぎます

■ 目に栄養を届けています

■ ばい菌などの感染から目を守っています

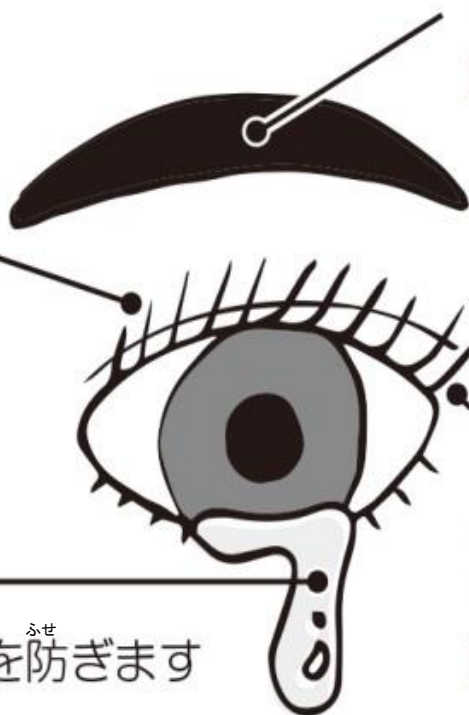
まゆ毛

■ 目に汗が入る
のを防いでい
ます

まつ毛

■ ゴミが入るの
を防ぎます

■ 強い光をさえ
ぎります



10月10日は目の愛護デー

目にやさしい生活をしよう

目にかかっていませんか？



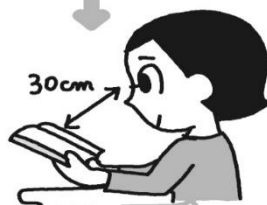
まえがみ
前髪は切るか、
ピンでとめる

こすっていませんか？



ゴミが入ったときは、
水を入れた洗面器の
中でまばたきをする

近すぎませんか？

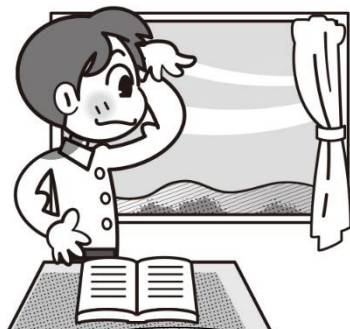


本やノートから
目を30cm以上
はなす

長時間になっていませんか？



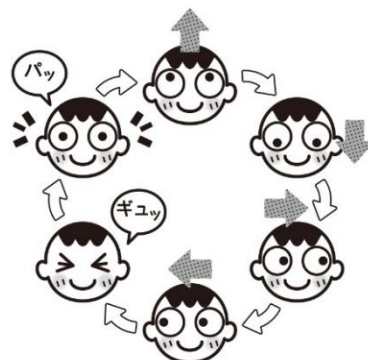
テレビやゲームは
時間を決め、それ
以上はやめる



遠くを見よう



目の健康の
ためにバランスよく
食べよう



ストレッチしよう



気持ちのよい季節より気持ちよく過ごすために

食欲の秋



つつい食べすぎに
その分、運動もしよう

寒暖の差



衣服の調節をこまめに
汗のしまつを忘れずに

秋の夜長



夜ふかしせず
睡眠時間は十分にとろう

かぜの流行の前に



細菌・ウイルスに備え
手洗い・うがいの習慣を