ほけんだより 10月

平成２９年１０月　　白山市立北陽小学校

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

じゅう（10）がつ　とお（10）か
〇月〇日
目の愛護デー

視力検査をしています。
受診が必要な人は早めに
眼科に行ってくださいね

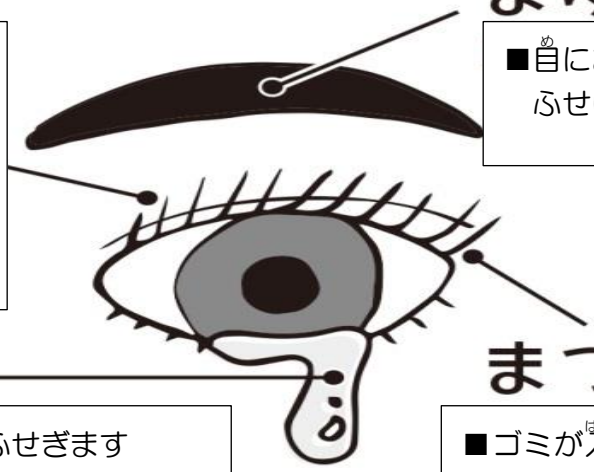
めを守るのが、やく目です

まぶた

■まばたきで目になみだをいきわたらせます
■刺激があると、反射的に目をとじて、目を守ります

まゆ毛

■目にあせが入るのをふせいでいます



涙（なみだ）

■目の表面のかんそうをふせぎます
■目に栄養をとどけています
■ばい菌などの感染から目を守ります

まつ毛

■ゴミが入るのをふせぎます
■強い光をさえぎります

目にいい習慣・わるい習慣

ゲームやテレビは〇〇〇をはさみながら

〇〇〇〇ところで本を読もう

正しい〇〇〇で勉強しよう

〇〇〇〇ねむって目を休めよう

〇〇〇〇は目にかからないように

〇〇にはどんな言葉が入るかな？

あかるい　ごはん
しせい　ぐっすり
くらい　まえがみ
うしろがみ　おそくに
やすみ　だらだら

『暑い』から『寒い』へ・・・季節の変わりめです

朝と夕方を中心に、気温が下がる日が多くなりました。気温に合わせて「暑くなったらぬぐ」「寒くなったら着る」と調節しながらすごせるといいですね。ぬいだり着たりできるように、上に着れるものがあるといいですよ。
また、寒くなってくると、かぜ・インフルエンザの流行がいつおきてもおかしくありません。気候に合わせた服えらびも、病気の予防につながる大切なことです。

ちょっとひといき
目を休めよう
・目をとじて、
しばらくじっとする
・遠くの景色を
ぼんやりながめる
・あたたかい蒸しタオルなどで
目をあたためる

『

暑いから寒いへ　健康教室　ほけんだより

目にやさしくないのは、こんなこと

× 暗い部屋で本を読む

暗いから目を近づけがち。ピントをあわせようと目が無理をするよ

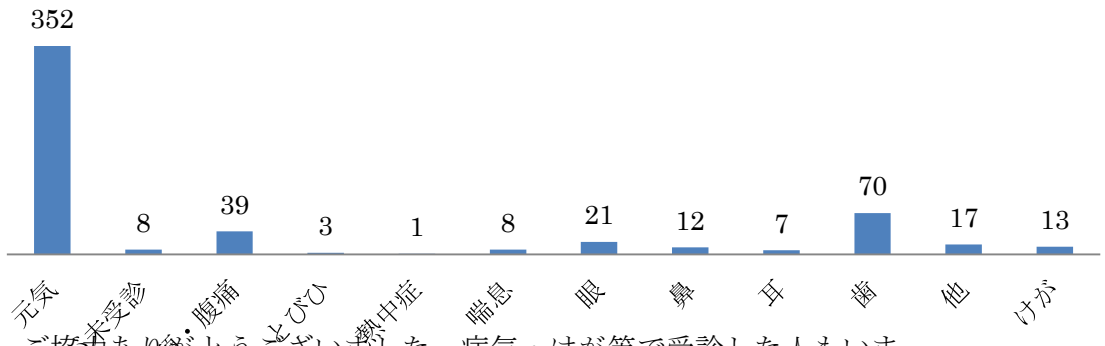
× ゲームやスマホをずっと続ける

近いところをずっと見ていると、ピントをあわせる目の力がにぶくなるよ
まばたきがへって、目がかわくよ

× 目をこする

目の表面は傷つきやすいよ。傷からばい菌が入ることもあるよ

夏休み中の健康しらべ　結果



ご協力ありがとうございました。病気・けが等で受診した人もいましたが、その後は大丈夫でしょうか。また、健康診断で要受診の通知をもらって未受診の人は、なるべく早い受診をお願いします。