

ほけんだより 10月

No. 8
令和 2年 10月 5日
河井小学校保健室

10月の保健目標

かんせんしょう せいかつ
感染症に気をつけて生活しよう

目を大切にしよう

正しい姿勢で学習しよう

衣替えも過ぎて、日ごとにすずしくなり、秋を感じる季節になりました。これからは、冬に向かって寒くなってくるので、今から寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

持久力大会に向けて、自分のペースで少しずつ体力アップを目指しましょう。

また、気温が下がってくるので、衣服や寝具（お布団や毛布）で、調節してかぜをひかないように気をつけましょう。



10月10日は横にするとまゆ毛と目の形に似ていることから「目の愛護デー」と言われています。起きている間、ずっと働いてくれて、いろんな情報を与えてくれる目。これからも調子よく働いてくれるように、目を守る生活を知り、取り入れていきましょう。

「10月10日は目の愛護デー」



目にやさしい生活を心がけよう

勉強や読書をするときは



- 本やノートから目を30センチ以上離しましょう
- 背筋を伸ばして、姿勢に気をつけましょう
- 部屋を明るくしましょう
- 1時間ぐらいで10分ほどの休けいを取りましょう

日常生活では



- 前がみは、目にかからないようにしましょう
- 目を休ませるために、すいみんを十分とりましょう
- バランスのよい食事で、目にも栄養を与えましょう
- 遠くの景色をながめて、目の筋肉をリラックスさせましょう

テレビを見たり、ゲームをするときは



- テレビやゲームの画面は長時間続けて見ないようにしましょう
- ゲームをする時は、一日1時間までにしましょう
- 意識してまばたきをしましょう

今週5日から9日までの間に、10月の視力検査をします。めがねを使っている人は、わすれずに持ってきてください。

あるある、学校でおこっている目のケガ

教室で…、プリントをくばっているときに、よく見ないでわたしたために、プリントの角が目に入った。

体育館で…、バスケットボールをしていて、ボールをとった時、となり
にいた人の目にひじがあたった。

砂場で…、砂遊びをしているときに、砂をかけられ目に入った。



目がいたいとき、こすりたくなりますが、そっと目を閉じて、保健室に来てください。

め ぎ もん “目の疑問” に答えます

ぎもん 疑問①

どうしてまゆげは
あるの？



ぎもん 疑問②

どうしてなみだは
で
出るの？



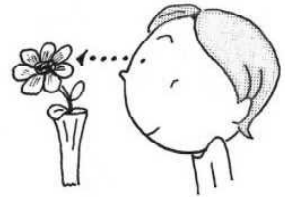
ぎもん 疑問③

どうしてまつげは
あるの？



ぎもん 疑問④

どうしてもものが見
えるの？



ぎもん 疑問⑤

どうしてもものもら
いはできるの？



ぎもん 疑問⑥

ゲームはしすぎち
やいけないの？



①ひたいから流れる汗や水が、目に入らないようにするためです。

②目に入ったゴミを洗い流すため、目に栄養を運ぶためなどです。

③目にホコリが入るのをふせぐためです。ホコリがふれると、すぐに閉じるようになっています。

④目はカメラのようなしくみになっており、目から入った情報が、脳に送られることでものが見えます。

⑤多い原因は、ばい菌に感染したためです。

⑥知らず知らずのうちに目が疲れてしまいます。1時間したら15分は休みましょう。

こたえ

持久走の練習が始まっています

持久走大会 10月27日(火)

◆わすれずにもってくるもの

水とう あせふきタオル しっかりねむって、あさごはんもたべて、走れるからだ

☆体調が良くないときは、おりをしないでください。

