

ほけんだより 10月

令和3年10月1日
紀の川市立中貴志小学校
保健室 (No.8)

先日おこなわれた運動会では、練習の成果をだすことができましたか？
みなさんの活躍している姿や頑張っている姿に、とても感動しました!!
また、2学期は、運動会以外にもまだまだ大きな行事があります。当日、
みんながそろって元気に行事へ参加できるように、早寝・早起きをして、
朝昼晩しっかり食べて、体調をととのえましょう!!



10月15日は「世界手洗いの日」 どうして手洗いは大切なの？

ドアノブや手すり、
机やスイッチなど、
みんながさわるとこ
ろには見えないバイ
キンがたくさん!



手についたバイキンは、
口や鼻、目などから体
の中に入って、悪さを
します。体を守ろうと
する力が弱まっている
と、カゼをひいたり病
気になります。

だから、手洗い。
石けんを使って、
つめの間、手の甲、
指の間、手首まで
しっかり洗おう。

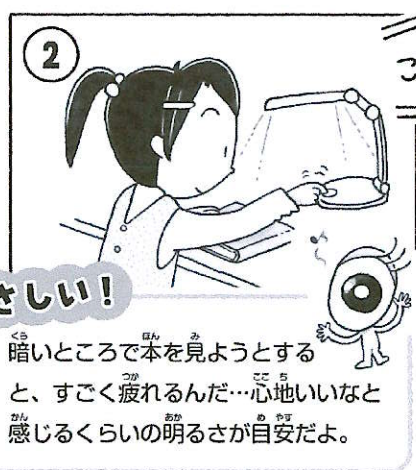


手を洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね

目が判定するよ やさしい? やさしくない?



髪の毛があたると、ほくたちに傷
がついてしまうかも。前髪は短く
切るか、ピンでとめておこうね。



暗いところで本を見ようとする
と、すごく疲れるんだ...心地いいなど
感じるくらいの明るさが目安だよ。



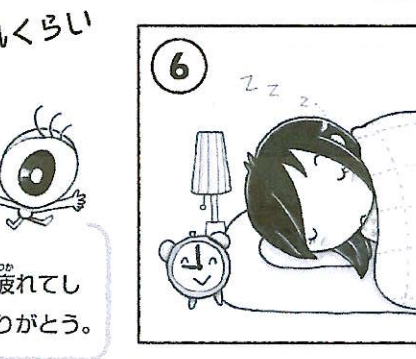
まばたきの回数
が減って、涙がもう
カラカラ...。ゲームをする
ときは時間を決めてね。



魚や野菜には、ほくたちにいい栄養素が入っ
ているよ。バランスよく食べようね。



本との距離が近いと、ほくたちは疲れてし
まうよ。姿勢よく座ってくれてありがとう。



1日中働いたほくたちは疲れて
いるよ。ゆっくり休ませてね。

10月10日は、「目の愛護デー」



視力検査をしました!

検査の結果、B・C・Dのある人には、
視力手帳を配付します。
今回の検査で、「黒板の字が見えにくい」
「前より悪くなった」という人もいたので、
早めの受診をおすすめします。
また、視力手帳は受診の有無にかか
わらず、学校へ提出してください。

同じようにみえる涙ですが、そのときの気持ちによって、涙の味がかわり
ます。そして、ポロポロとながれなくても、涙はいつもみなさんの目の表面に
いて、目を守ってくれています。

でも、左のイラスト③の女の子の目は、カラカラでしたね。これは、長い
時間ゲームに集中していたせいで、まばたきすることを忘れて、涙の量が
減ってしまったのです。このようなことがつづくと、視力がおちたり、「ドライ
アイ」という病気になったりすることもあります。だから、「時間を決めて」「休憩
をとる」ことが大切なのです!