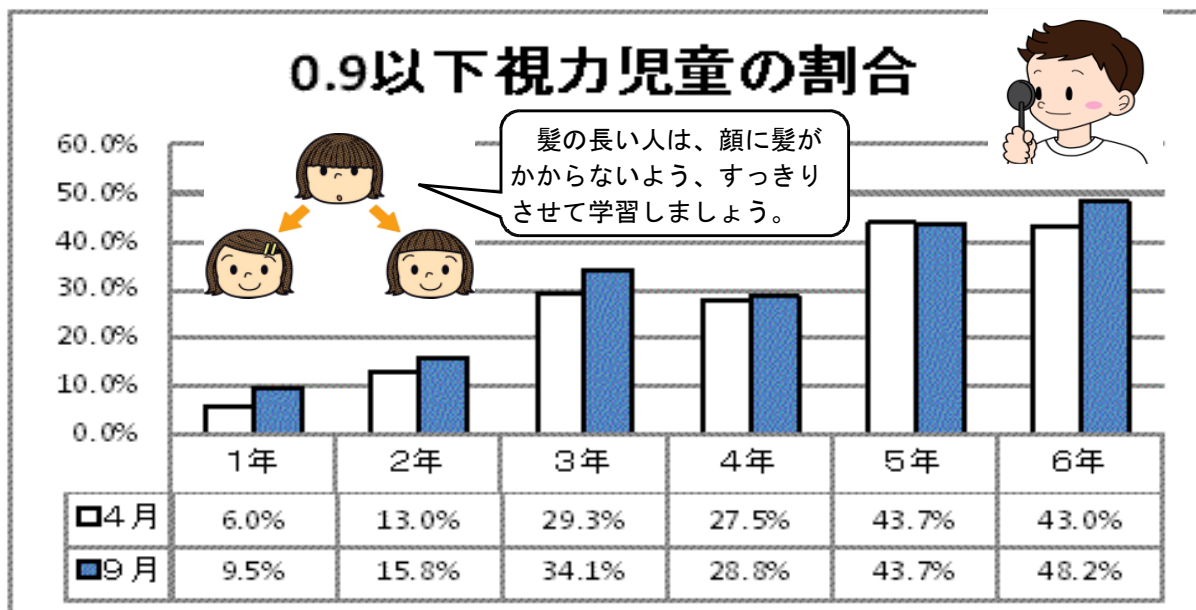


保健だより 10月

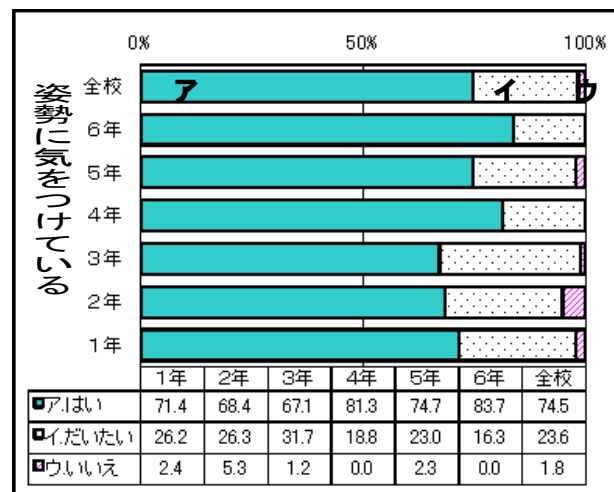
H23. 10. 1
戸出西部小学校

日ごとに秋らしくなってきました。さわやかに吹きわたる風やキンモクセイの香りが秋の深まりを知らせてくれます。何をすることも快適でよい季節ですが、朝晩は思いのほか冷え込むことがあるので注意しましょう。「秋の夜長」です。早寝に心がけ、子どもたちが翌日に疲れを持ち越さないようご配慮ください。

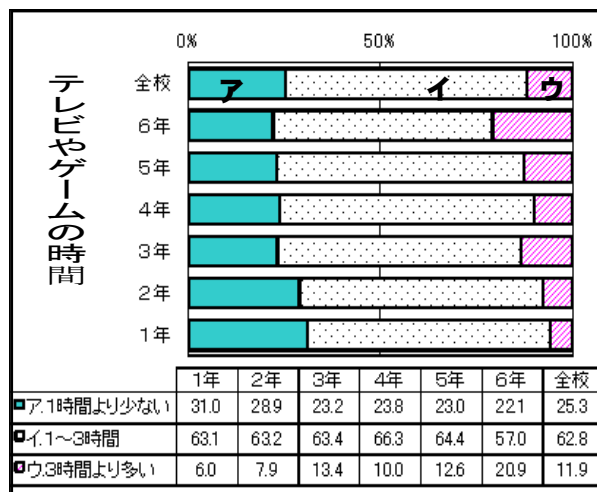
視力測定の結果



ゲンキッズ作戦結果より（7月実施）



増加しています。自分の生活を見直し、目を疲れさせないように生活しましょう。



10月10日は目の愛護デーです

自分の部屋でこんなことしていませんか？
自分の大切な目にやさしい生活をしましょう。

学習をするときは

明るところで
しせいをよして

目によい生活

すきらいをしない
目によい食べものを食べる

たっぷり ねる

目にやさしい生活

ゲーム・テレビ・マンガなどは
時間を決める

速く見て
目のきんちょうをほぐす

目のこと知ってるかな？

目に あせが入るのを ふせぐ

まゆげ

目に ごみが入るのを ふせぐ

まつげ

目(めだま)を守る

まぶた

なみだの やくわり

目がかわかないようにするよ。

いつもきれいにおそうじするよ。

いろいろなものをとけるよ。

悪いやつは、やっつけるよ。

なみだにも 味がある

うれしいとき ← 水っぽいうすいなみだ

かなしいとき

くやしきとき ← 塩分の多いしょっぱいなみだ

「まゆげ」「まつげ」「まぶた」「なみだ」は、それぞれに、とても大切な役目があります。特に、涙は目に栄養を与えたり、傷を治してくれたたり、バイ菌を殺してくれたたりしています。パソコンやテレビゲームなどをしすぎると、涙の量が減りドライアイになることもありますので、気をつけましょう。

○の中に、自分で決めた数字を書きましょう。

自分でルールを決めて見ましょ

テレビを見るときは...

1日○時間以内

○時になったら消す

画面から○メートル以上はなれる