

# 10月 ほけんしつだより

令和元年10月1日

吉川市立旭小学校

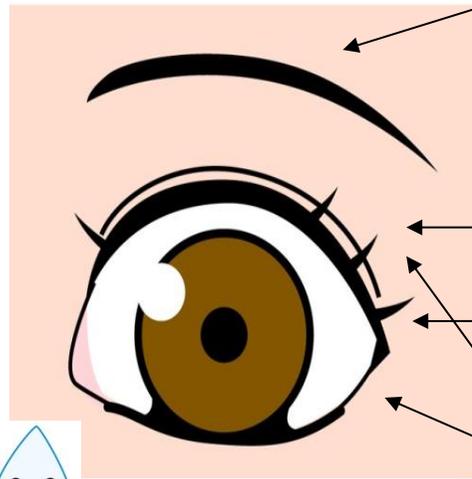
保健室

運動会お疲れ様でした。赤組も白組も頑張り、とても良い運動会でした。暑い中、練習を頑張っていました。気づけば最近、秋の涼しく気持ちの良い風に変わってきましたね。秋は、おいしい食べ物がたくさんとれる上に、食欲がますので「食欲の秋」ともいわれています。いろいろな物をしっかり食べて元気に過ごしましょう。

## 10月10日は目の愛護デー



### 目を守る体の組織



#### まゆ毛

- おでこから流れ落ちる汗が目に入るのを防いでいます。
- 目元にかげを作って、強い光が直接目に入らないようにしています。

#### まぶた

- まばたきをして、目が乾かないようにしています。
- 目に物が入ったり、当たったりするの防ぐ、ふたの役割があります。

#### まつ毛

- 細かいゴミやホコリが目に入るのを防いでいます。
- 上下のまぶたについています。



なみだ

- まばたきをするたびに、少しずつ流れ出て、目の表面を守ってくれています。
- 目に入ったゴミやほこりを洗い流します。

## 目の運動

「目が疲れた」と感じた時には、目の運動を**3分間休まず**やってみよう！

①ギュッとつむる



②パッと開く



③目だけ左へ



④目だけ右へ



⑤目だけ上へ



⑥目だけ下へ



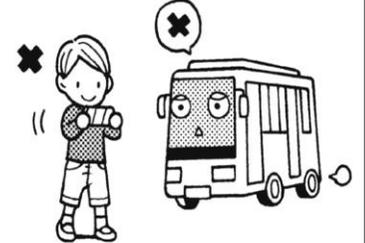
### 目を大切にしよう



長い前髪は目を傷つけます



汚れた手で目をさわらない



歩行中や乗り物の中ではゲームをしない



パソコン、ゲームは時間を決めて



読書や字を書くときは明るさに注意し、30cm離す



栄養バランスの良い食事をとる



- ★12月9日11時45分より、学校保健委員会を開催します。内容は「大切な命のつながり（仮）」と題し、6年生児童へ埼玉医科大学産婦人科医 高橋幸子先生より、ご講演をいただきます。6年生の保護者はもちろん、多くの方にご参加いただければと思います。来月、ご案内を配布いたします。ご確認ください。
- ★むし歯の治療が終わっていません…。既に治療を開始していただいているご家庭が多数ですが、全校であと25人の治療が終わっていません。お忙しいと思いますが、ひどくならないうちに、治療を開始してください。まだ治療が終了していない場合には、個人面談の際に再度治療のお知らせを配布させていただきます。