



ほけんだより



桜小
保健室
R 7.1 0

うちのひととよんでね

「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」「芸術の秋」。

たくさんの秋がありますね。皆さんにとっての秋はどんな秋ですか？

10月になり、早いもので入学・進級から半年が経ちました。半年前の自分と比べてどうでしょうか。きっと心も身体も大きくなったことと思います。今の学年で過ごせるのもあと半年。毎日を大切に過ごしていけたらいいですね。

こんげつ もくひょう め けんこう かんが
今月の目標 目の健康を考えよう！



がつ か なん ひ
10月10日は何の日？

10月10日は
目の愛護デー

10月10日は目の愛護デー



目の愛護デーって？ どうして10月10日なの？

目の大切さについて改めて考える日として、毎年10月10日に行われる記念日。

10月10日が「目の愛護デー」に定められたのは、数字の「10」を横にすると眉の形「1」と目の形「0」に見えることに由来します。

ここでクイズ！

目のことについてどれくらい知っているかな？



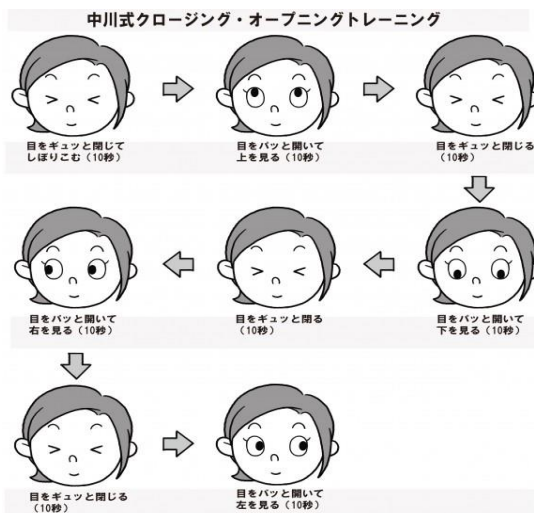
- ① 目に良い食べ物をバランスよく食べると視力が良くなる。○か×か？
- ② まつげは目にほこりやゴミが入るのを防いでくれている。○か×か？
- ③ まゆげが生えている理由は「表情を分かりやすくするため」である。○か×か？

目の体操をしよう！

勉強をしているとき
ゲームをしているとき
本を読んでいるとき

疲れていないと思っても、目は
悲鳴をあげているかも…。

1日1回、目の体操を試みよう！



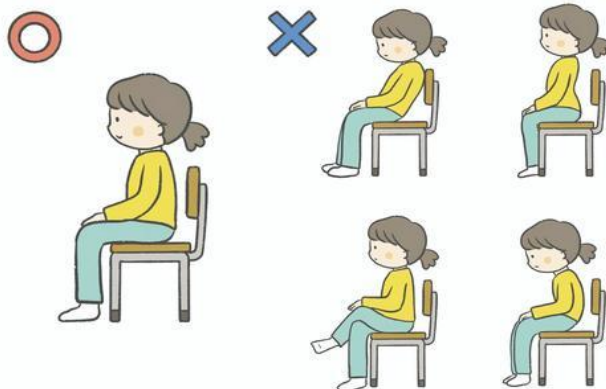
みなさんは姿勢を正して授業を受けることができますか？

突然ですが、みなさんの今の姿勢は正しい姿勢ですか？

良い姿勢がどんな姿勢かわかりますか？

良くない姿勢をしていると、悪いことがいっぱい！

- 目が悪くなる
- 背が伸びなくなる
- 頭が痛くなりやすくなる
- 骨がゆがむ
- 集中力が低くなる
- 学力が低下する



一度姿勢が悪くなってしまうと、治しづらくなります。

良い姿勢で授業を受けましょう！

クイズの答え

- ① 目に良い食べ物をバランスよく食べると視力が良くなる。○か×か？
→ 「×」 バランスよく栄養をとることで、視力がよくなることはありません。
視力は一度悪くなってしまうと元には戻らない！



- ② まつげは目にほこりやゴミが入るのを防いでくれている。○か×か？
→ 「○」 まつげが生えていることによって、ほこりやゴミが入るのを防ぐ効果があります。
まつげには、ちょっとしたほこりにも反応して、素早く目を閉じるようにできています。



- ③ まゆげが生えている理由は「表情を分かりやすくするため」である。○か×か？
→ 「×」 まゆげは、おでこの汗や水分が目に入ることを防ぐために生えています。

【保護者の皆様へ】

今年度、桜小ではインフルエンザが8・9月に流行しました。他の学校でも感染症が流行しています。感染症は冬にかかるものと思われがちですが、季節関係なく感染症が流行するようになりました。感染症が流行しないためにも、以下の点を御確認ください。

- 熱はありませんか？
- 顔色は良いですか？
- 食欲はありますか？
- 機嫌は良いですか？
- 体に発疹、湿疹はないですか？
- 排便はありましたか？
- 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？

当てはまるものがある場合、無理をさせず、御家庭でしっかり休養を取るようにしてください。