

ほけんだより

平成23年10月5日
尾張旭市立東栄小学校



あさ ゆうがた すず 朝と夕方が、涼しくなってきました。さむい とき は うえき を きて たり、あつ いちまい 暑いときは一枚

ぬいだりして、じょうず おんどちょうせつ 上手に温度調節をしましょう。

10月の保健目標 「目を大切にしよう」

わたし じょうほう 約80%を 目からうけとっています。まいにち いろいろなものを見ている、がんばり屋さんの目を、大切にしましょうね。



目がショボショボする、目が痛い、まぶしいなどの症状がある人は目が疲れています。目にやさしい生活を送りましょう。



★目にやさしい8つの習慣

①あかるい場所で、勉強や読書をしよう (直射日光はさけよう) 	②ゲームは時間を決めてしよう 	③テレビは画面からはなれて見よう 	④テレビは休けいしながら見よう
⑤遠くを見よう 	⑥よい姿勢を保とう 	⑦バランスよく食事をとろう 	⑧ぐっすり眠ろう

★目のクイズ「なみだの役目はなんだろう？」

ア～エのうち、正しいと思うものを選んでね (いくつか選べるよ)

ア：目の表面にうるおいを与えること イ：目に栄養を運ぶこと

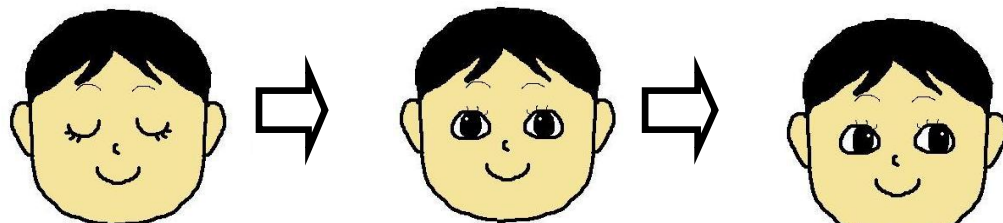
ウ：肌（はだ）にうるおいを与えること エ：目に入ったゴミを洗い流すこと

(こたえはウラにあるよ)

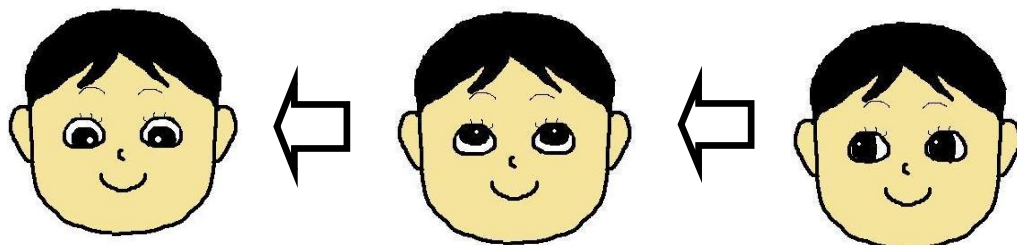
★目のくるくる体操

目が元気になるよ！やってみよう♪（これを数回繰り返そう！）

- ①ギュッと閉じます ②大きく開きます ③左を見ます



- ④右を見ます ⑤上を見ます ⑥下を見ます



★目はまもられているよ！

なみだ：目の表面にうるおいを与えたり、目に入ったゴミを洗い流したり、目に栄養を運んだりしている。

まぶた：外からごみが入るのを防いだり、なみだが出るのを助けたりしている。

まつげ：外からごみやほこりが入るのを防いでくれている。

まゆげ：おでこから流れる汗や水から守ってくれている。



《目のクイズのこたえ》ア、イ、エ

保護者の皆様へ

2学期の「けんこうカード」チェック週間を、10月24日（月）～10月28日（金）に行います。1・2年生は10月24日（月）に「けんこうカード」を持ち帰りますので、家庭で記入してください。3年生以上は学校で記入し、10月28日（金）に持ち帰ります。点検期間が終わりましたら、週間中の子どもたちの様子やがんばったことなどを「お家の人から」の欄に書いてあげてください。お忙しいところ申し訳ありませんが、よろしくお願いします。

2学期の視力検査は、11月4日（金）～11月14日（月）まで実施いたします。