

# ほけんだより

すてきな秋を感じましょう

がつごう  
10月号

じゅうしやませいぶしょうがっこう ほけんしつ  
十四山西部小学校 保健室

H30.9.28.

## ＜今月の保健行事＞

10/ 1 (月)	はついくそくてい 発育測定	6年
10/ 5 (金)	はついくそくてい 発育測定	1・3・4・5年
	しりよくけんさ 視力検査	1年
10/ 9 (火)	はついくそくてい 発育測定	2年
10/11 (木)	しりよくけんさ 視力検査	2・5年
10/12 (金)	しりよくけんさ 視力検査	4年
10/15 (月)	しりよくけんさ 視力検査	3・6年



10月が近づき、季節が移り変わっていくのを感じます。もう「秋」ですね。

何をするのにも気持ちのよいおだやかな季節です。

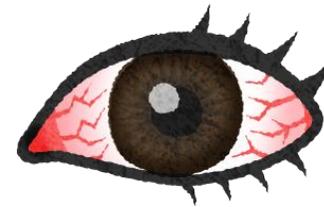
読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋。好きなことを



より深めたり、挑戦するのもよいですね。

しっかり食べて、楽しく運動して、十分に睡眠をとって、

この時期に、体にも心にもたくさんの栄養をあげましょう。



目は1日中働いて、つかれています。

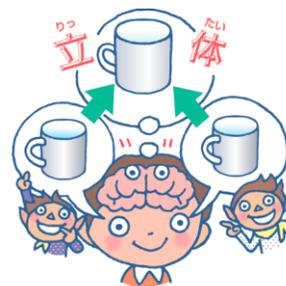
目にやさしい生活をしましょう！

### 目のふしぎ？Q&A

Q:なぜ、目は2つで見るの？

A: ふたごの目。でも、見え方は少し違います

左右の目の見え方の微妙なずれから、近くのものとお遠くのことを脳が区別して、立体感を感じています。



Q:なぜ、涙は出るの？

A: かよい目を涙が守ってくれています

目の表面は、涙の膜に守られています。まばたきをせずに目を開けたままでいたり、涙の量が減ったりすると、涙の膜が途切れ、涙の部分ができて、目のトラブルの原因に。何かに集中しているときは、まばたきが減りやすいです。



勉強や読書は明るい

場所で行いましょう



目を休める時間を作りましょう



時々遠くを見て目を

休めましょう