

ほけんだより



じゅうしやませいふしやうがっこうほけんしつ
十四山西部小学校保健室
がつにちごう
9月27日号

体調管理に気を付けましょう！

あさゆうすこさむかんひみ
朝夕に少し寒さを感じる日が見られるようになってきました。

みなさん、最近の体の調子はどうですか？

あさひるきおんさおおしじきからだきおんへんか
朝と昼の気温の差が大きいこの時期は、体が気温の変化について

いけず、体調を崩しやすいです。上着を利用して体温を調節し

て、風邪をひかないように十分気を付けて過ごしましょう。

保健目標
目を大切にしよう

安全目標
自転車に正しく乗ろう

★
ほんよ
本を読むとき、
目との距離は？

A 10cm
B 30cm

B 30cm

て
手のひら
2つ分が
ちょうど
いい距離

★
べんきょうちゅう
勉強中だけど…
よくないところは？

★
ね
寝ころんでいること

しせい
姿勢よく
すわ
座って
べんきょう
勉強
しようね

★
ゲームやスマホを
使うときは？

A 時間を決めて使う
B 目が疲れたらやめる

A 時間を決めて使う

しょうがくせいしょうめやす
小学生の使用目安は
「1日1時間」

1時間

チャレンジ！ 目のクイズ

★
つか
疲れている目に
いいのは？

A バランスよく食べる
B しっかり寝る

A・B どちらも

えいよう
栄養をとって
よく寝ることが
大切！

♥
しりよくけんさつか
視力検査に使う、
これの
なまえ
名前は？

A ドーナツ環
B ランドルト環

B ランドルト環

かんが
ランドルトさんが考えた
せかいきょうつうきごう
世界共通の記号だよ

<10月の保健行事>

10 / 3 (月)	しりよくけんさ 視力検査	3・4・5年
10 / 4 (火)	しりよくけんさ 視力検査	2・6年
10 / 5 (水)	しりよくけんさ 視力検査	1年
10 / 10 (月)	めあいご 目の愛護デー	
10 / 25 (火)	しゅうがくじけんこうしんだん 就学時健康診断	らいねんとしんにゅうじ 来年度新入児

じゅうがつとおか
10月10日は



べんきょう とくしょ **勉強・読書** をするときの正しい姿勢を覚えましょう！



せすじのあし 背筋を伸ばして足をつける



あかばしょみ 明るい場所で見ると



ほん せんちはなみ 本から 30cm 離して見る

目のためのチャレンジマジックです！



右目を手でかくして、左目でアイちゃんを見よう。近づいたり遠ざけたり、左右に動かしたりすると、おぼけが「フッ」と消えるときがあるよ。



タマちゃん

アイちゃん

おぼけが消えたら、アイちゃんはタマちゃんの家に行けるね！



しりよくけんさ **視力検査の ABCD を覚えましょう！！**

10月は2回目の視力検査があります。検査の結果をきちんと聞き、自分の目の状態を知りましょう。

- A・・・一番後ろの席からでも、黒板の文字が見える。
- B・・・後ろの方でも、黒板の文字はほとんど読める。
- C・・・後ろの方では、黒板の文字が見えにくい。
- D・・・前の席でも、黒板の見え方が十分とは言えない。

涙は鼻からもあふれ出る！

うわあああああ～
ヒック…。ズズ…ズビツ。
チーン！

悲しくて、くやしくて、たくさん泣いたとき、なぜか鼻水も止まらなくなりますよね。これ、どうしてか知っていますか？

それは…目と鼻はつながっているから。

目は、1本の管で鼻とつながっています。泣いたとき、涙は目からあふれるだけでなく、その管を通して鼻へも流れ込みます。だから、泣くと鼻水も一緒に出るのです。

ちなみに、このときの鼻水はほとんど涙なので、透明でサラサラ。何度も鼻をかむと皮膚が荒れてしまうので、鼻からの「涙」も、目からの涙と同じように、やさしくぬぐってあげてくださいね。

