

10月

ほけんだより

げんきです!

ND 小 保健室
H23.10.5

風が心地よく、過ごしやすい季節となりました。日が暮れるのが早くなり、制服の麦わら帽子が冬用帽子に変わったことでも、すっかり秋の気配を感じます。これからの時期は、朝晩は少し肌寒いこともあるので、上着を着るなどして体調管理に気をつけましょう。

10月10日は「目の愛護デー」

目を大切にしよう!



なぞなぞ 中川李枝子
かなしいと 水があふれ
うれしいと ほそくなり
びっくりすると まるくなり
げんきなとき すみきって
びょうきのときは あかくなり
ねむたいときは ふたをする

こたえ：目

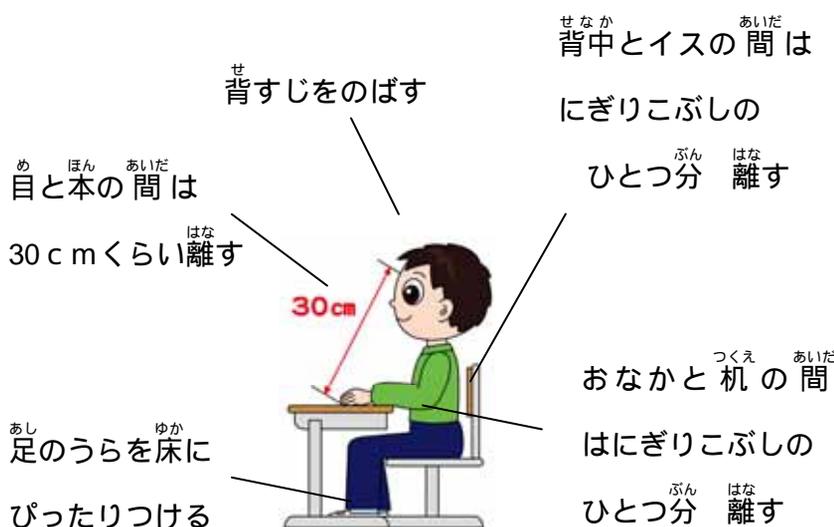
このように、思っていることは目の表情に出てきます。そのことより、「目は心の窓」と言われています。

目は眠っているとき以外はずっと働いています。そんな働き者の目を、みなさんは大切にしていますか?

人間の体は、目だけを使っていると思っても、肩がこったり、頭が痛くなったり、全身にストレスがかかります。目をたくさん使ったあとは、遠くの景色を見るなどして、ゆっくり休ませてあげましょう。また、日ごろから目を大切にすることをしましょう。

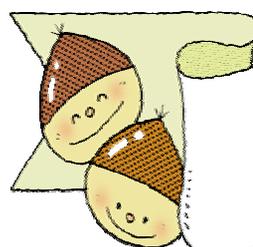
<p>読書や勉強のときは</p> <p>✗</p> <p>* 姿勢を正しくする * 手もとが明るすぎたり、暗くないようにする</p>	<p>テレビやゲームのときは</p> <p>✗</p> <p>* 寝ころんで見ない * 長い時間、続けて見ない * 近づいて見ない</p>	<p>前髪は</p> <p>✗</p> <p>* 短く切る or * 長い人は目にかからないようにピンでとめる</p>	<p>ケガを防ごう</p> <p>きけん!</p> <p>* 物を投げない * 物をふりまわさない</p>
--	---	---	---

正しい姿勢とは...



~ こんな人は病院で診てもらいましょう ~

黒板の文字がぼやけて見えづらい人
本を読んだり勉強をすると、目の奥や頭が痛くなる人
メガネをかけると、すぐに目が見つかる人



10月18日(火) 尿検査(全員)
10月19日(水) 尿検査・予備日
忘れずに提出しましょう。