

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標
めたいせつ
目を大切にしよう!



10月10日は「目の愛護デー」。「目を大切に」とか「目にやさしく」というと、多くのおおの人がまず思いうかべるのは視力のことでしょ。でも目を守るために気をつけなければならぬことはほかにもいろいろあります。下のイラストで確認してみましよう。

目のピンチ! こんな時どうする?

おなじ絵柄のカードを見つけてよう!

いどうすればよ

- 目にゴミが入った
- めやにがたくさん出る
- ゲームのしすぎで目が赤くなった
- そのまま放っておく
- まぶたの上からトントンと軽くたたく
- 湿らせためんぼう・蒸しタオルでこすらずふき取る
- 水を入れたせんめんきに顔をつけてまばたきをする
- あたたか温めたタオルをあてて目を休ませる
- ゴシゴシ目をこする

※よくならない時・ひどくなる時は病院へ

ひつまくえん 結膜炎かも しれないので ひまらいん 病院へ

なみだの役割

「泣いたことなんかないよ」という人も、実はなみだのお世話になっています。なみだの役割の主なものはつぎのとおりです。

① 目のかんそうをふせぐ



② 目のよごれをあらいながす

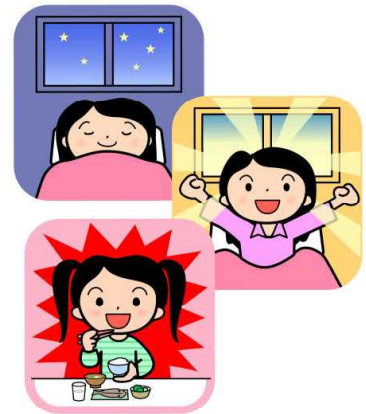
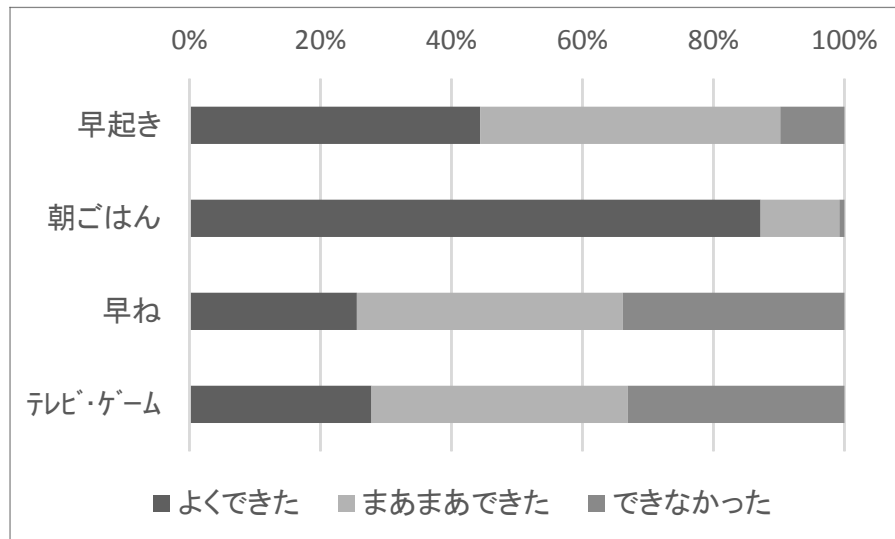


③ 目に酸素や栄養を運ぶ



9月「生活リズムのチェック週間」より

夏休み明けの生活リズムを整えるために行ったチェック週間。全体の結果は下のグラフのとおりでした。去年と比べると、「早ね」はできた人がやや多かったですが、「テレビ・ゲーム」はできた人が少なく、できなかった人が多いという少し残念な結果でした。



紹介します！

生活リズムチェックのおうちの方からのメッセージに、「ゲームは宿題をした時間の半分というやくそくはしっかり守れました」というのがありました。このやくそくは1学期に行われた教育講演会での原先生のお話と同じなので、お母さんに聞いてみたところ、やはりその講演を聞かれたお母さんがおうちで3年生の男の子と相談をして、やくそくしたそうです。さらにその男の子が「もう一つやくそくがあります」と教えてくれました。「4時下校の日はゲームなし」。すばらしいですね。

このように家族でルールを決め、それを守っている人がいます。きっと、ほかにもいることでしょう。こんなすてきなおうちでの取組がふえていくといいですね。

秋の視力検査を行います

18日(木) ひまわり 3年 4年
 22日(月) 6の1 6の2 1年
 23日(火) 2年 3年

