

ほけんだより10月^{がっ}

令和元年 10月 1日 宮池小学校 保健室

まだまだ残暑が続いていますが、秋めいた日が少しずつ増えてきましたね。「スポーツの秋」「読書の秋」「食欲の秋」・・・快適なこの季節に、夏の疲れた心と体をリフレッシュさせてください。ただ、日によって気温の差が大きくなるため、衣服の選択が大切になります。朝の天気予報を参考にして、調節できる服装でスタートしましょう。



10月10日は目の愛護デー

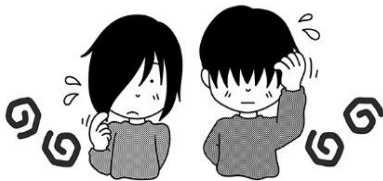
心がけていますか?

長時間、近くを見すぎていない?



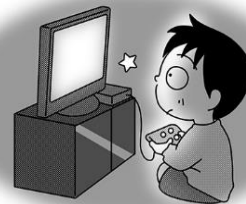
たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

前髪、目にかかってない?



切ったり、とめたりして
目にかからないように

部屋、暗くない?



見るところだけ明るくてもダメだよ

勉強中の姿勢、大丈夫?



背中ピン!で30cmは離そうよ

目にやさしい生活

9月に希望者の視力測定をしました。見え方が気になった時はいつでも保健室で視力測定をしますので、担任を通してご連絡ください。また、日常の姿勢チェックをお願いします。

いくつ
知ってる？

「目」がつくことわざ

①目から〇〇へぬける

意味:頭の回転が早い、ぬけめがない。

②目に入れても〇〇〇ない

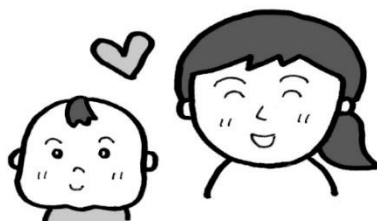
意味:すごくかわいがることのたとえ。

③目は〇〇ほどに物言う

意味:目つきは話すのと同じくらい相手に気持ちが伝わる。

④目から〇〇〇が落ちる

意味:あるきっかけで、わからなかったことが急にわかるようになること。



〔こたえ〕 ①…はな（鼻） ②…いたく（痛く） ③…くち（口） ④…うろこ



であ
出会ったときはゆっくりと
その場を離れる



おおごえ
大声を出さない



くろ
黒っぽい服を避ける



あま
甘い匂いに注意

スズメバチに注意!

保護者の方へ

～薬と健康について～

現代において、私たちの生活は、さまざまな薬と切っても切れない関係にあります。ドラッグストアが街のあちこちにあり、コンビニでも一部の薬が購入できるようになりました。ただ、その身近さ・便利さのあまり、「薬さえ使っていれば治る、健康でいられる」と考え、頼りすぎてしまう人もいます。

『毒にも薬にもならない』ということわざがありますが、「薬」には本来「毒」の要素も含まれていて、取り扱いには慎重であるべきものです。また、病気やケガを治す体のチカラである「自然治癒力」を発揮するためには、十分な休養（睡眠）や栄養バランスのとれた食事など、よい生活習慣の継続が欠かせません。

薬は、あくまでもサポートするためのもの。10月17～23日の「薬と健康の週間」を機会にお子さんをまじえ、ご家族で話題にしてみただいただければと思います。

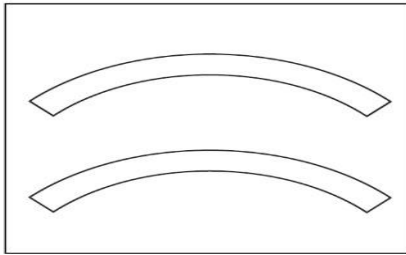


！どう見える？！ ふしぎな 「目のさっかく」

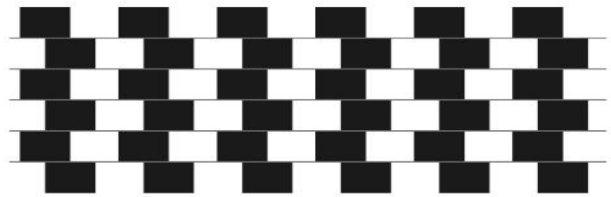
① たての線とよこの線の長さは？



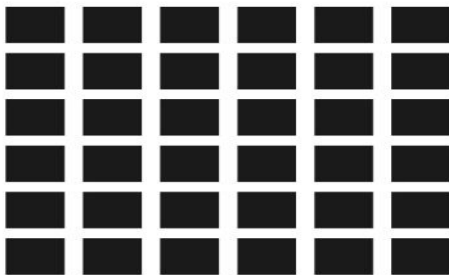
② 2つのおうぎ形の大きさは？



③ よこの線は曲がっている？



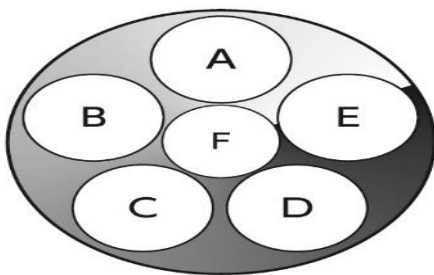
④ 白い線がかさなるところに…？



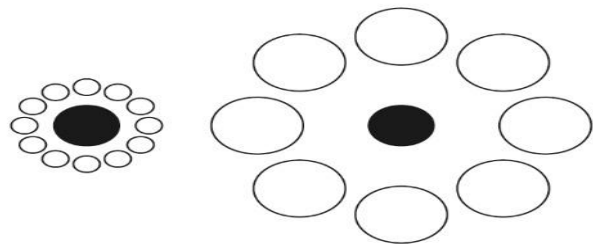
⑤ 2つの小さい四角は？



⑥ A～Eの丸の大きさは？



⑦ 2つあるまん中の黒い丸は？



→ じっさい
には…？



- ① たてのほうが長く見えますが、同じ長さです
- ② 下のほうが大きく見えますが、同じ大きさです
- ③ ななめに見えますが、すべてまっすぐです
- ④ 黒いかげが見えますが、何ともありません
- ⑤ 色のこさがちがって見えますが、同じです
- ⑥ 少しずつちがって見えますが、同じ大きさです
- ⑦ 左のほうが大きく見えますが、同じ大きさです

【注意】 これらの図形を長い時間じっと見続けると、気分が悪くなってしまうことがあります。ときどき目をはなして、休けいを取りましょう。