

# ほけんたより 10月

令和6年  
10月8日(火)  
No.6  
辺土名小学校 保健室

## 10月の保健目標「目の健康について考えよう！」

だんだんと涼しくなり秋らしくなりました。昼間は暑く、朝晩は肌寒く、気温差が大きくなってこの時期は体調を崩しやすいので、気を付けてください。気を緩めずに、体調管理をしっかりしていきましょう。運動会練習も始まりました。たくさん食べて、たくさん眠り、がんばろう。

あなたの目を守るのは

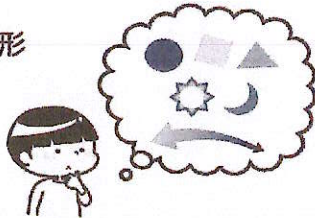


10月10日

### 目の愛護デー

朝起きてから夜ねるまでの間、目は常にまわりからいろいろな情報を取り入れています。

- ①ものの大きさや形
  - ②色
  - ③明るさ
  - ④遠い近い
- などなど。



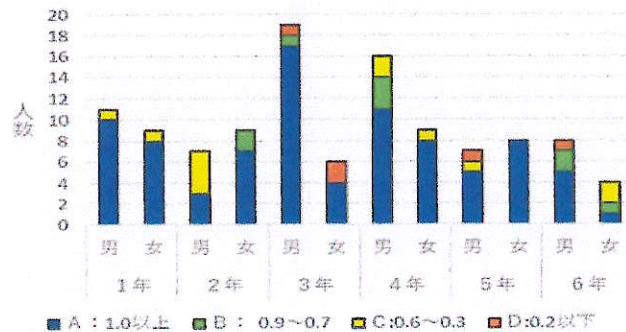
そんな働き者の目を、テレビやゲーム、スマホなどで、使いすぎていませんか？

ふだんから目にやさしい生活を心がけ、目を守ってあげましょう。

辺土名小のみなさんの視力検査結果です。1.0以上のお友達は87名でした。今の視力を保つために、目によいことをしましょう。動画やタブレットを30分間使ったら、目の体操や外遊び、散歩など遠くを見る活動をするといいですヨ。



視力検査結果



## たいせつな目はたくさんものにまもられているよ！

### まゆげ

おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここでとめるんだよ！

### まぶた

目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッとじて目をまもるんだよ！

### まゆげ

目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ！

ぼくたちおさかなにはまぶたがないんだよ。



### まぶた

まぶたはいつもパチパチとじてなみだが目の全体にゆきわたるようにしているんだよ！

### なみだ

ないかないときも、いつもなみだは目の表面をながれているよ！目がかわかないように、目にえいようをおくるんだよ！

## 目のクイズ

### ウォークラリー

10/10(木)~18(金)まで、校内でおこないます。スタートは職員室前です。ゴールで先生の質問に答えたら、プレゼントがもらえるよ。チャレンジしてみよう！