

ほけんだより10月

9月30日(金)
美谷本小学校
ほけんしつ

10月

10月のほけんもくひょう

目を大切にしよう!

美りの秋を迎えています。おいしいものがいっぱい季節ですね。今週末には前期終了。4月から積み重ねてきた努力は、きっとこれから美りのときを迎えるでしょう。たくさんの収穫が得られますように。
10月10日は目の愛護デーです。10・10がまゆ毛と目に見えることが由来です。



みなさんには、目を守る働きもあるのです。アイレンジャー!!!

こんな症状はありませんか? チェックしてみよう

- 目がショボショボする
- ぼやけて見える
- 目がかわく
- 目やにが出る
- 涙が出る
- 目が赤くなる
- 光がまぶしい
- まぶたがピクピクする
- 首や肩がこりやすい
- 頭が重い、痛い

これはみんな目のSOS

使いすぎだよー
疲れてるよー
休みたいよー

チェックがついた人は “目にやさしく” してね



アイレンジャー参上! 大切な目を守るんジャー!

まゆげマン: 頭からの汗からガード!

まぶたマン: 外傷や乾燥などからガード!

まっげマン: ほこりやゴミ、涙の蒸発などからガード!

なみだマン: 目に栄養を送って、乾燥からもガード!

まばたきマン: なみだを全体に行き渡らせて目をガード!

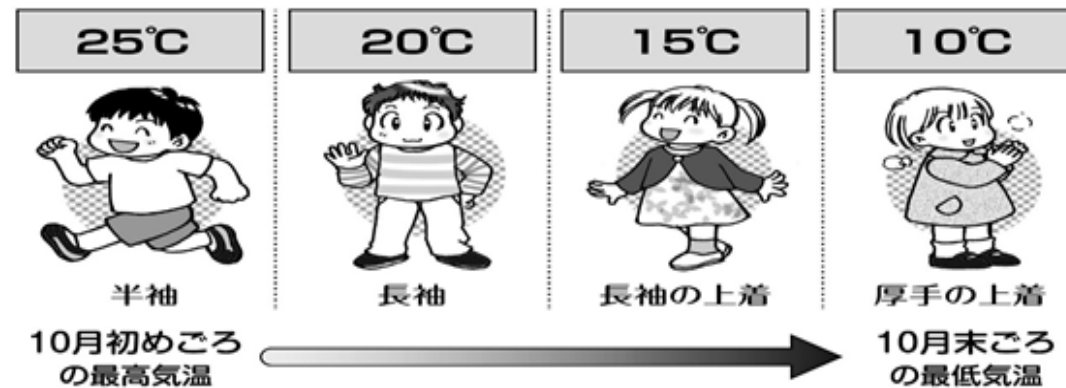
目にやさしくないのは、こんなこと

- × 暗い部屋で本を読む
暗いから目を近づけがち。ピントをあわせようと目が無理をするよ
- × ゲームやスマホをずっと続ける
近いところをずっと見ていると、ピントをあわせる目の力がにぶくなるよまばたきがへって、目がかわくよ
- × 目をこする
目の表面は傷つきやすいよ。傷からばい菌が入ることもあるよ

いつのまにか暑い夏が終わり、朝晩は半袖では寒く感じるようになりました。10月は気温の変化が大きく、10月初めと終わりでは10℃前後低くなります。また晴れた日と雨や曇りの日、朝晩と日中でも気温の差があるので、脱いだり着たりできる服がいいですね。

気温の変化に合わせて衣服を調節しましょう

▼▼▼気温と衣服の種類目安▼▼▼



すがすがしいこの季節。みなさんはどんな風に過ごしますか?

楽しくすごそう! あなたの秋は、どんな秋?

どくしょあき 読書の秋
スポーツあき スポーツの秋
いしじゅつあき 11月の秋
いくあき 食の秋