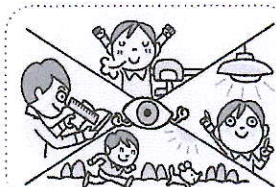


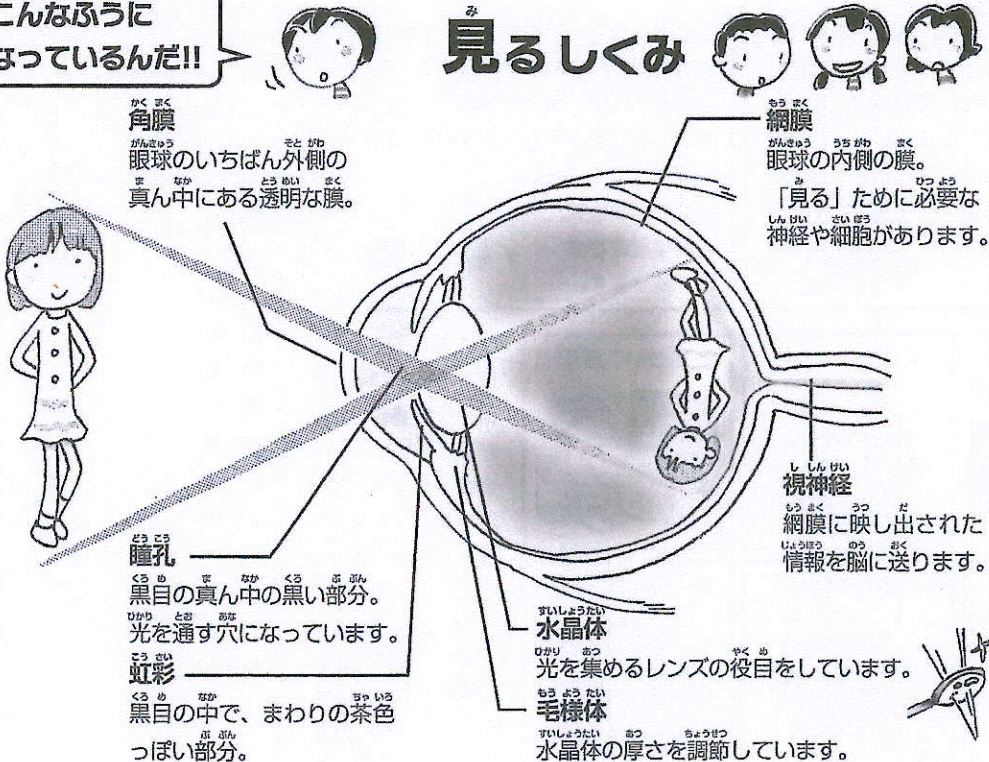
10月に入り、ようやくすずしい風がふいて過ごしやすくなりました。朝夕ははだ寒く、昼間は暑くなるこの季節は、かぜをひいたり、体調をくずしたりしやすくなります。その日の気温に合わせて体温調節ができるような、着たり脱いだりできる服を選びましょう。

10月の保健目標・・・「目を大切にしよう」



こんなふうになっているんだ!!

見るしくみ



こんな症状があったら、
目の病気かも・・・

- 目が赤くなっている
- なみだが出る
- 目が痛い・かゆい
- 光がまぶしい
- まばたきが多い
- 目がはれている



こんな症状があったら目の病気かもしれません。おうちの人や先生に伝えましょう。

目を大切に こんな姿勢を
心がけよう!



おうちの方へ

- *運動会の練習が始まり 2 週間です。そろそろ疲れが残りにやすい時期です。けがをしないため、感染予防のために、家庭で「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えてください。この後、「校外学習」「修学旅行」もあります。お子さまが、学習や運動で充実した活動ができますよう、今後も規則正しい生活の習慣づけにご協力をお願いします。
- *朝・夕涼しくなってきましたが、昼間はまだ気温の上がる日もあります。汗を吸いとり、体温の調節をするために下着（ランニングシャツ・タンクトップなど）を着せてください。
- *ハンカチ・はなかみ・マスクを身につけられるようにご家庭でも声かけをお願いします。また、予備のものが必要になります。ランドセル等の中にご準備ください。
- *秋の視力検査を 10 月中旬より行います。眼科への受診が、必要な場合はお知らせをします。
- *プライベートゾーンの学習をしています。例えば、水着でかかっている部分は、他人に見せない、もし触られたら大人に言う、他人に触らせないなど発達に合わせたわかりやすい指導をしていきます。

目が判定するよ

やさしい？
やさしくない？

1

オシヤレ
ごしやれ

やさしくない！

髪の毛があたると、ほくたちに傷がついてしまうかも。前髪は短く切るか、ピンでとめておこうね。

4

目と本の距離はこれくらい開けて…

やさしい！

本との距離が近いと、ほくたちは疲れてしまうよ。姿勢よく座ってくれてありがとう。

2

これくらいでいいかな？

やさしい！

暗いところで本を見ようとする
と、すく疲れるんだ…心地いいなと
感じるくらいの明るさが目安だよ。

3

やさしくない！

5

好きなものだけ…

やさしくない！

魚や野菜には、ほくたちにいい栄養素が入っているよ。バランスよく食べようね。

6

おやすみなさい

やさしい！

1日中働いたほくたちは疲れているよ。ゆっくり休ませてね。

10月15日は世界手洗いの日

きちんと手洗い

せきやくしゃみをしたとき

外から帰ったとき

給食
食べる前

トイレのあと

- 学校に来たとき
- みんなで使うものを使った後
- よごれた時

涙の味はどんな味？

うれしいとき
嬉しいときに
流れる涙

甘い

怒っている
ときに
流れる涙

しょっぱい

同じように見える涙ですが、そのときの気持ちによって、涙の味が変わります。そして、ポロポロと流れなくても、涙はいつもみなさんの目の表面にいて、目を守ってくれています。