



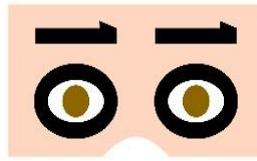
# ほけんだより

令和5年10月2日  
No.9 保健室

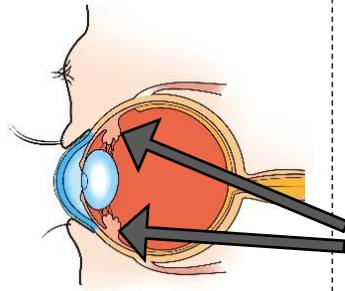
2学期が始まって1か月がたちました。夏も終わり、日中も涼しくなってきましたね。10月は豊松ふれあいフェスティバルや伸びっ子発表会など行事が盛りだくさんです。自分の体調や天候に合わせて、衣服を脱ぎ着して、コロナウイルスやインフルエンザ、かぜに気をつけて過ごしましょう。

## がつとおか 10月10日は 目の愛護デー

みなさんは毎日使う目に優しくしていますか？  
睡眠時間やゲーム・テレビを見る時間など、もう一度見直してみましょう。知らないうちに、目が悪くなったということがないように注意してください。



10を横にして2つ並べるとまゆげと目に見えることから、10月10日が目の愛護デーにされているそうです。



目を横から見ると、みなさんの目を守ったり、きちんと物を見るために必要な器官が集まっているのがわかります。

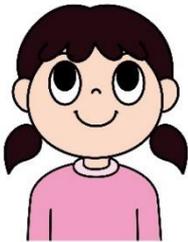
- ①まゆげ…落ちてくる汗やごみを目に入れないようにしたり、光をさえぎったりします。
- ②まつげ…片目に100~200本ずつあり、目にごみが入るのをふせています。
- ③毛様体…目の中のレンズの厚さを調節する筋肉です。  
遠くのものも近くのものもはっきり見ることができます。

## 目の体操をしよう！

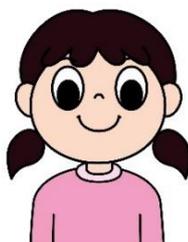
目の体操をすると、目の緊張がほぐれて疲れがとれます。

勉強のあとやゲーム・スマホなどをしたあと目を動かしてストレッチをしてみましょう！

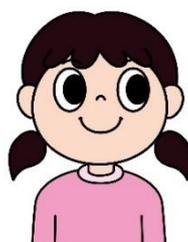
①上をみて！



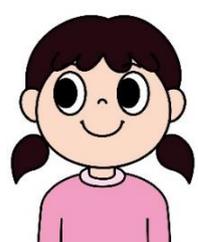
②下をみて！



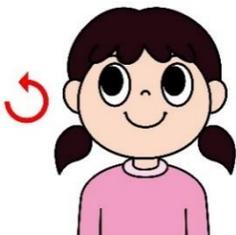
③右みて！



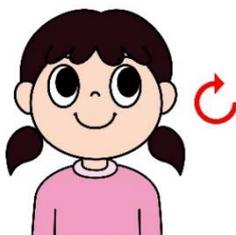
④左みて！



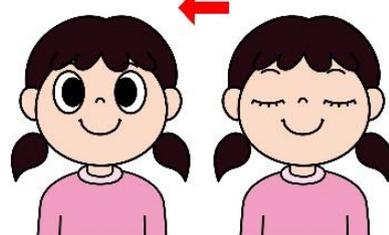
⑤右回し！



⑥左回し！



⑦目を閉じて、開ける！



# かんせんしょう き 感染症に気をつけよう！

ころなういるす きせつはず いんふるえんざ りゅうこう がつ はい きおん  
 コロナウイルスや季節外れのインフルエンザが流行をしています。10月に入り、これからどんどん気温も  
 さ さむ たいちよう めんえきりよく ういるす さいきん からだ まも ちから さ  
 下がり、寒くなっていきます。体調がくずれると、免疫力（ウイルスや細菌などから体を守る力）が下がり、  
 かんせんしょう びょうき よぼう こころ せいかつ  
 感染症になりやすくなります。みんなで病気の予防を心がけた生活をしましょう。

そと から はい かい いえ かえ  
 外から入ったとき、家に帰  
 たら、手洗いうがい！



よくねると、いろんな  
 いいことがあるよ！



あさごはんは1日の  
 活動のパワーの源！



きゅう じかん はしっか  
 り体を動かそう！



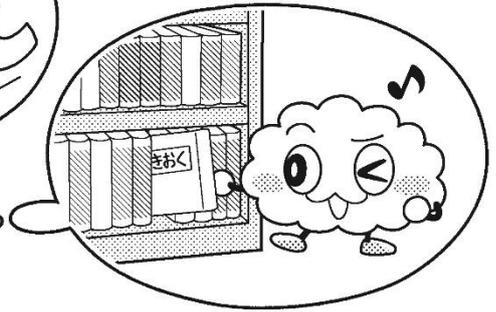
## ★ ★ぐっすりねむることの効果★ ★

せいちょう じゅうぶん で  
 成長ホルモンが十分に出る

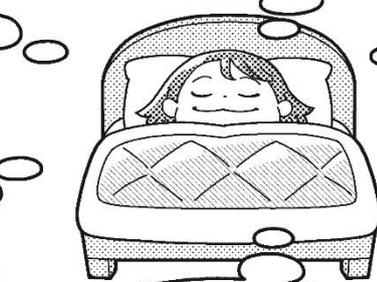
のう からだ  
 脳や体のつかがとれる



おぼ せいら  
 覚えたことが整理されて  
 ていやく  
 定着する



びょうき りよく  
 病気へのていこう力がつく



こころ じょうたい あんてい  
 心の状態が安定する

### ぐっすりとねむるコツ

- ① はや お ありあけ  
 早く起きて朝日を浴び、  
 にっしょう げんき かつどう  
 日中、元気に活動する。
- ② ねる 1 じかんまえ  
 ねる1時間前までには  
 テレビやゲームを消す。
- ③ ねるまえ まいにちおなじ こうどう  
 ねる前に毎日同じ行動  
 (入みんぎ式) をする。

おうちの方へ

### 視力検査について

10月に2回目の視力検査を実施予定です。1.0未満の人には、お知らせを配布しようと思っております。お知らせを受け取られましたら、病院へのご相談をお勧めします。学校での検査で見えにくかった場合でも、病院でははっきり見えている事がありますが、ご了承ください。よろしくお願いいたします。