

ほけんだより 10月号

流山市立おおぐろの森小学校 ほけんしつ

10月10日は
目の愛護デーです

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、ここでとめてあるよ!

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、パツとじて目をまもるよ!

まつげ

目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐよ!

ぼくたちおさかなにはまぶたがないんだよ



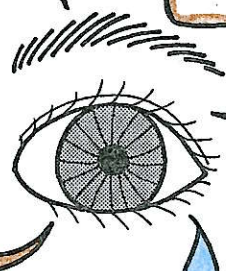
なみだ

なみだ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よ!



まぶたき

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よ!



目のけがにちゅうい!



学校医の先生!

ほけんしつで手当てをする目のけがの原因は「ものがあたった」がいちばん多いです。

かばんやぼうしなどはふりまわさないようにしましょう。

赤青えんぴつなど両はしがけずれているえんぴつをつかうときは、かたほうにキャップをして目にささないようにちゅういしてくださいね。

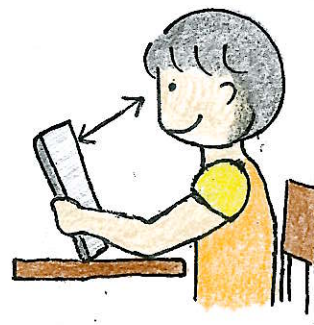


近視を予防しよう

タブレットやスマートフォン、ゲーム機などが身近になり、長い時間、近くで見つづけていることで、とおくのものが見えづらくなる近視の小、中学生がふえています。

タブレットやゲーム機をつかう、本をよむときは...

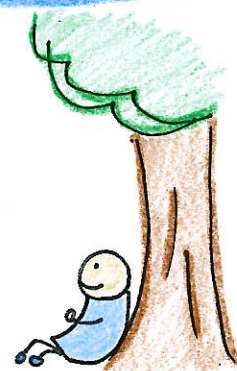
へやをあかるくする



目とがめん、本は30cm以上はなす

30分に1回は休けいとおくをみる

天気かいい日は外で過ごす、近視を予防する効果があるという研究もあります。



日ざしかつよいときはこかげですごしても効果的です。

一生つかう目をこれからも大切にしましょう!

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症がはやっています!

市内の小、中学校では学級・学年閉鎖をしているところもあります。ひきつづき、予防していきましょう!