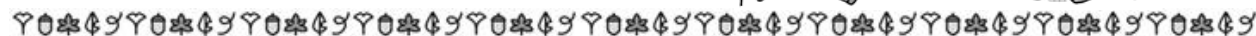
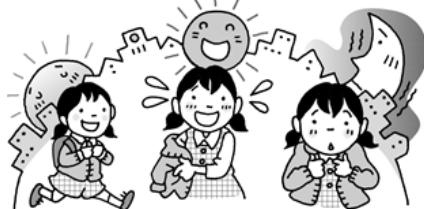


# ほけんだより 10月号 2016.10.4 (No.8)

中之島小  
ほけんしつ  
2016.10.4 (No.8)

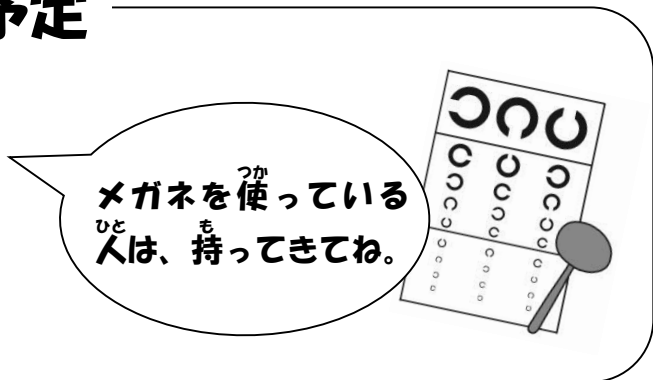


暑さも一段落し、涼しくなってきました。朝晩の気温の差も大きくなる季節なので、体調管理に気を付けましょう。温度調節ができるように、ぬぎ着しやすい上着があるといいですね。



## 10月の保健行事予定

- 4日(火) 視力検査(5・6年生)
- 11日(火) 視力検査(3・4年生)
- 12日(水) 視力検査(1・2年生)
- 13日(木) 眼科健診(全学年)
- 18日(火) 食後尿糖検査(5年生)



## こんなときは目のSOSです!

- ◆黒板に書いてある文字が、はっきり見えない。
- ◆教科書の文字がぼやけて読みにくい。
- ◆少しはなれると、テレビの文字が見えない。



今月、第2回視力検査をします。B以下の視力の場合・Aでもメガネを使っている場合は、視力手帳を配付します。視力手帳をもらった人や「目のSOS」サインの出ている人は、病院でお医者さんにくわしく診てもらおうことをおすすめします。

# 10月10日は目の愛護デー

10を横にすると、まゆ毛と目(◁▷)のように見えるので、10が2つ並ぶ日が「目の愛護デー」になりました。休みなく働く目をいたわる生活をしましょう!

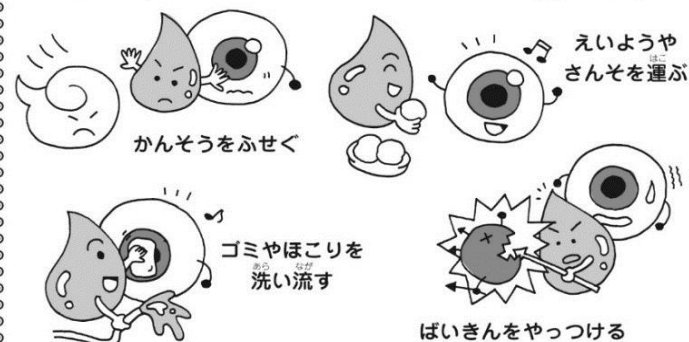
## 目の健康のために心がけたいこと



- つくえ・本・テレビなどに目を近づけすぎない
- まがみは目にかからないようにする
- テレビやゲームは時間をきめて、それを守る
- ときどき遠くをみるなどして、目を休ませる

悲しいとき、うれしいとき、くやしいとき、感動したとき... なみだがあふれますよね。なみだは、ふだんから少しずつ出ていて、目の表面をうるおしています。右のように、なみだには目を守る大切な役割があります。

## たいせつな目を守る! なみだのはたらき



もし、なみだが減ってしまったら...



になってしまいます



ほどほどに!

ゲームやパソコン、スマホを長時間使用することなどによって、まばたきの回数が減り、なみだが減ってしまいます。すると、目の表面がかわいて、目が痛くなったり疲れしたりします。

