

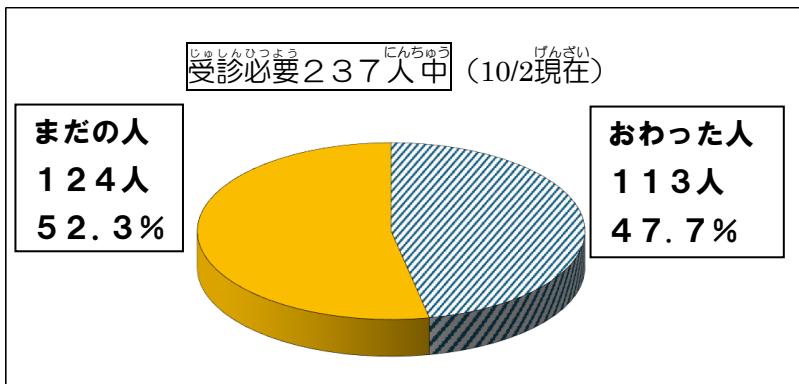
ほけんだより

2025. 10. 2

No. 7

大德小学校保健室

視力受診状況 (がんかじゅしんそうだん) (ひと)



「黒板の字が見えにくい」ということはありませんか？ 視力が気に入る人は昼休みにはかりますので、保健室に来てください。



め せいかつ ハート

よくない生活をしていませんか？



おなじきよりを見続けていると、
目のピントを合わせる筋肉が
つかれて、つかれ目の原因にな
ってしまいます。



め目にやさしいしせいは、
めがめんいじょう
目と画面を30cm以上
はなして、せすじのば
して「ピン・ピタ・グー」
のしせいです。気持ちが
しゃくとして集中力
もアップします。



め 目をよくこする



まえがみが長い人も目に
かみの毛^けが入り、きずつけて
ようちううい
しまうので要注意です！

めひょうめん
目の表面はきずつきやすいです。きずからばいきんが
はい入ることもあります。

ほしょ しよう
1場所でスマホやタブレットを使用する



つか
なか
つか
かいすう
で
め
暗い部屋やふとんの中でスマホなどを使うのは
〇〇〇〇の回数がへってなみだが出にくくなり、
自分がわいてしまいます。

★^め目のクイズ★

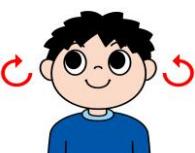
○○○○にはいる言葉は何でしょう?
ことばなん
「たえはうらをみてね

め目がつかれたらめ目のたいそうをしましょう



ちか み とお み
近くを見る・遠くを見るをくりかえす

め 目をまわす



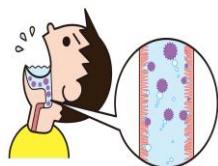
かんせんしょう き かぜや感染症に気をつけて…



朝晩の気温差が大きくなって秋らしくなってきました。学校では体調をくずしている人やかぜをひいている人がいます。健康な毎日を過ごすために、ふだんから自分でできる予防(手洗い・うがい・マスクの着用など)をしましょう。また、日ごろからバランスのよい食事をとることと、じゅうぶんなすいみんをとることで、体のめんえき力を高めておくことも大切です。



てあらい



うがい



かんき



バランスのよいしょくじ



はやね・はやおき



こまめに手洗いをしていますか？



ゆびのあいだ おやゆびのつけね

てくび



手洗いはハンドソープをつけて、手のひらだけではなく、手の甲、つめ、ゆびの間、手くびまでしっかりとあらいます。また、あらった後は毎日とりかえたきれいなはんかちでふきとりましょう。



もうすぐジョギング月間が始まりますね。自分の目標に向けて体調をしっかりと整えていきましょう。水筒を持ってきて水分補給も忘れずに。



★おもてのクイズのこたえ★

まばたき

まばたきは自になみだをいきわたらせ、自分がわかないようにしています。