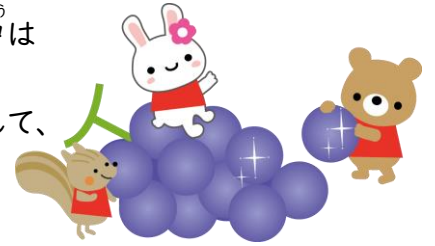


ほけんだより

令和5年9月29日
千葉市立花見川小学校
保健室

少しずつ秋らしい陽気になってきました。朝晩は肌寒いですが、日中はポカポカと温かい日が多いです。上着など脱ぎ着できるものを用意して、自分で気温に合わせて調整しましょう。



みなさん黒板の文字はしっかり見えていますか？教室で目を細めて見えにくそうにしている人をよく見かけます。黒板の字が見えにくい、目を細めないで遠くの文字が読みにくい、ぼやけて見えたり重なって見えたりするなどの症状があったら、おうちの人に相談しましょう。一生使う目です。大切にしましょう。

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、ここでとめるんだよ！

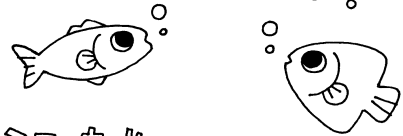
まぶた

目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッととじて目をまもるんだよ！

まゆげ

目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ！

ぼくたちおけかなにはまぶたがないんだよ。



まぶたき

まぶたはいつもパチパチととじてなみだが目の全体にゆきわたるようにしているんだよ！

なみだ

ないていないときも、いつもなみだは目の表面をながれているよ！目がかわかないように、目にえいようをおくるんだよ！



なみだの役割、いろいろ

①目をうるおす



②ホコリをあらい流す



③きんを消毒する



④酸素や栄養を運ぶ



目を大切にしよう

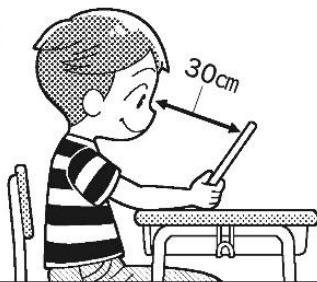
まへ
前がみが目にかか
らないようにする



よごれた手で
さわらない



ほん
本やタブレットは
め
目から30cm以上
はなす



へや
部屋の明るさに
ちゅうい
注意する



© 少年写真新聞社 2023

そと
外で過ごす
と目が悪くなり
にくい(近視にな
りにくい)とい
われています。

てんき
天気の良い日
は、そと
外でいっぱい
あそびましょ
う。

~お知らせ~

発育測定等の結果を健康カードでお知らせします。配付は、10/12(木)を予定しています。保護者の方が内容を確認し、表紙に捺印かサインをしていただき、10/18(水)までに学校に提出をお願いいたします。