

# ほけんだより



令和元年10月10日

宇部市立琴芝小学校 保健室

め たいせつ め やくわり  
○目を大切に 目の役割

め  
○目のさっかく

ねんせい て がくしゅう  
○3年生 手あらいの学習



がつ ほけんもくひょう  
10月の保健目標

め たいせつ  
目を大切にしよう

10月に入り、朝・夜は寒いと感じる日があります。

こんな気候のときは、体調をくずしがちです。夏の暑さで自分が思っているよりも

体力が落ちていたり、つかれがたまっていたりするためです。

天気予報をチェックして、衣服を調節することを心がけましょう。

『早寝・早起き・朝ごはん』もわすれずに！



10月 10日



目の愛護デー

いっしょうつか たいせつ め  
一生使う 大切な目。  
め まも からだのしく  
目を守るための体の仕組みを  
知っていますか？

しっかり  
サポート

目のまわり、  
こんな役割が！

まゆげ

ひたいから流れ落ちた汗が  
目に入らないように  
しています。

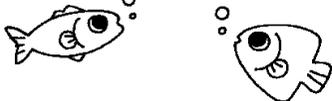
まぶた

目を保護するほか、  
まばたきで涙を目に  
行き渡らせます。

まつげ

ゴミやホコリが  
目に入らないように  
しています。

ぼくたちおせかなには  
まぶたがないんだよ。



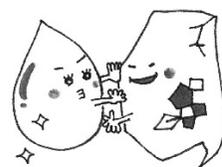
体って、よくでき  
ているね。  
いつも なにげなく  
使っている目だけ  
ど、大切にしたい  
ですね！



まだまだあるよ

め まも  
みんなの目を守っている！

なみだ  
涙のはたらき



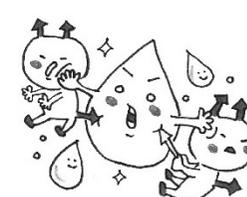
め ひょうめん  
目の表面をおおって  
かんそく  
乾燥をふせいだり、  
しげき  
刺激からまもったり  
しているよ！



め ひょうめん さいぼう  
目の表面の細胞に  
えいよう さんそ  
栄養や酸素をはこんで  
います。



まばたきしたときに、  
め  
目にはいった異物を  
あら なが  
洗い流します。



なみだ  
涙には、菌を殺す  
ぶつ ばい  
物質が入っています。

目にやさしく♡



テレビやゲーム、ケータイに夢中  
になって画面を見続けていると、まば  
たきの回数が減って、目の表面がか  
わいてしまいます！



次々に変わって動いていく画面を  
目で追うため、ピントを合わせる  
ための筋肉がつかれてしまい、もの  
が見えにくくなることもあります！



目がつかれると頭痛や肩こり、  
ストレスの原因にもなります。

目(体)を守るための3つの約束！

- ①ゲームを20分続けたら、5分休む
- ②歩きながらや乗り物に乗りながら  
ゲームで遊ばない
- ③テレビをみるとき、ゲームで遊ぶときは  
部屋を明るくする