

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

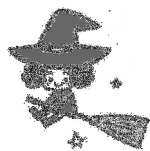
10月に入り、朝・夜は寒いと感じる日があります。

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 からだのしくみ
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。

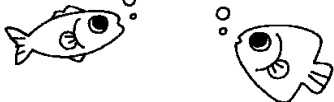
まぶた

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。



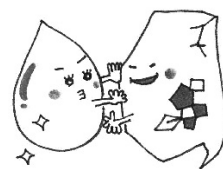
体って、よくでき
ているね。
いつも なにげなく
使っている目だけ
ど、大切にしたい
ですね！



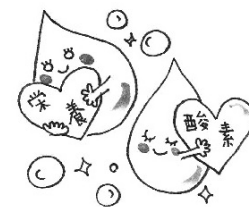
まだまだあるよ

め まも
みんなの目を守っている！

なみだ
涙のはたらき



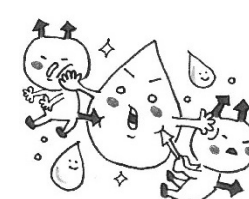
め ひょうめん
目の表面をおおって
かんそく
乾燥をふせいだり、
しげき
刺激からまもったり
しているよ！



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 ぶつ
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
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