

ほけんだより 10月

2020. 10. / 上宇部小保健室

涼しい季節になりました。
秋といえば、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋！
バランスのよい食事と適度な運動をして
健康に毎日をすごしましょう！



○ 10月10日は目の愛護デーです！
本やノートなどと目の距離が近くならないように姿勢に気をつけましょう！！



保護者の方へ

○ 体育発表会の練習の疲れや朝晩の気温差により、
体調を崩しやすい時期です。
毎朝の健康チェックや衣服の調節をして、
体調管理に気をつけてくださるようお願いします。



○ 目を大切にするために、目について知ろう！

目のギモン

Q. 目をこすったら

どうしてダメなの？

A. こすって目の表面にキズができると、バイキンが入りやすくなります。目の病気にかかってしまうことも。

Q. 暗いところで本を読んだら

どうしてダメなの？

A. 光を取り入れようと、目の筋肉が緊張状態になります。長い時間続けていると、目が疲れてしまうのです。

Q. 太陽を見たら

どうしてダメなの？

A. 太陽から届く光の明るさは、地面から1mの高さにある100ワットの電球1,000個分と同じ。直接見ると、目を傷めてしまいます。



○ 10月は耳鼻科検診があります。

前日は耳や鼻をきれいにし、
当日は髪の毛が耳にかからないようにしましょう。



耳鼻科検診	
10/14	1、3、5年生
10/27	2、4、6年生