

—ほけんだより—

# えがおだいすき



平成29年10月13日  
西横野小学校 保健室  
—No.8—  
おうちの人と読みましょう

秋の気配あき けはいが感じられるようになりました。県内ではインフルエンザけんないが発生して学年閉鎖がくねんへいさを行っている学校がっこうもあります。

西横野小では欠席者にしまこのしょうは少なく、持久走けつせきしゃの練習すくをがんばっている人じんが多いですが、気温きおんの変化へんかがはげしく、体調たいちようをくずしやすい時期じきなので、すいみん、手洗い・うがいてあら服ふくその調節ちようせつをして、実りの秋みの あきを元気にげんきにすごしましょう。

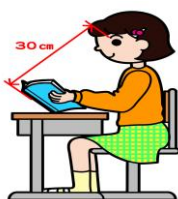
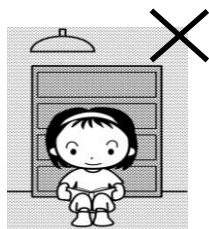
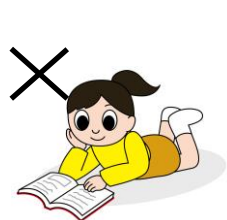


## 目を大切にしよう

あなたは、目めがつかれてしまう生活せいかつをしていませんか？

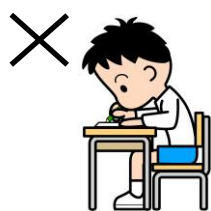


本ほんを読むとき、ねっころがったり暗いところくらで読んだりしていませんか？



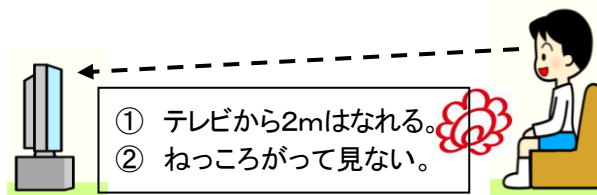
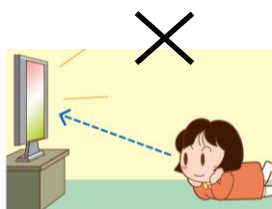
- ① 明るいところで読む。
- ② 目と本の間は30cm。
- ③ せぼねが曲がらないよう意識いしにする。

ノートかに書くとき、目が近すぎたりしちかせいが悪くなったりしていませんか？



- ① 目とノートの間あいだは30cm。
- ② 左手ひだりて（左ききの人みぎては右手）でノートをおさえる。
- ③ ノートは正面しょうめんまんに。せぼねが曲がらないよう意識いしにする。

テレビを見るとき、横よこになって、見上げるように見ていませんか？



- ① テレビから2mはなれる。
- ② ねっころがって見ない。



最近さいきん、黒板こくばんの字じや遠くとおのものが見えにくくなった人ひとはいませんか？

心配しんぱいな人は視力検査しりよくけんさをするので、担任たんぱんの先生せんせいに話はなしてください。




まえがみ


## あなたの前髪はだいじょうぶ？

まえがみ  
前髪が目にかかると…


め ひょうめん きず  
●目の表面を傷つける




め  
●ちらちらして目が見つかる




げんいん  
●ものもらいの原因になる



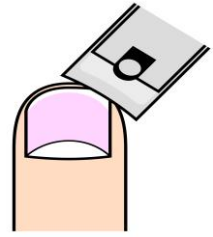
みじか き  
●短く切る！



ピンでとめる！



『つめきり曜日』  
を定めよう！



つめが長くて、運動中に  
けがをした人がいます。

### おうちの方へ 落とし物の紹介とお願い

体操着や帽子、ハンカチなど、持ち主不明の落とし物があります。児童玄関に展示してあるので、オープンスクール等で来校されたときにご確認ください。

名前のないものや、消えているもの、知り合いからもらった服で本校児童ではない名入りのものもあります。名前が書いてあると、すぐに落とし主の児童へ届けられるので、お子さんの体操着や持ち物の名前の確認をしていただくと助かります。



## 7つのまちがいさがし

こたえはほけんしつにはってあります

しょく じ うん どう  
**食事と運動で**  
じょうぶな骨をつくらう！

ほね



しょく じ うん どう  
**食事と運動で**  
じょうぶな骨をつくらう！

ほね

