

—ほけんだより—

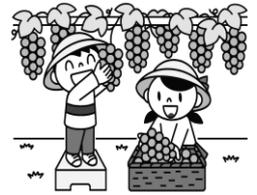
# えがおだいすき



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

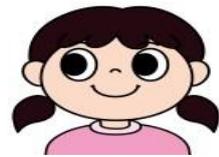
秋の気配が感じられるようになりました。県内ではインフルエンザが発生して学年閉鎖を行っている学校もあります。

西横野小では欠席者は少なく、持久走の練習をがんばっている人が多いですが気温の変化がはげしく体調をくずしやすい時期なので、すいみん、手洗い・うがい服その調節をして、実りの秋を元気にすごしましょう。

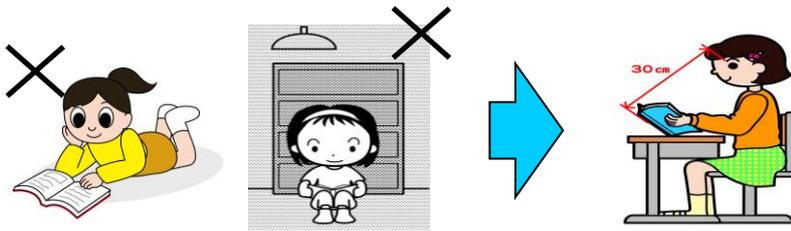


## 目を大切にしよう

あなたは、目がつかれてしまう生活をしていませんか？

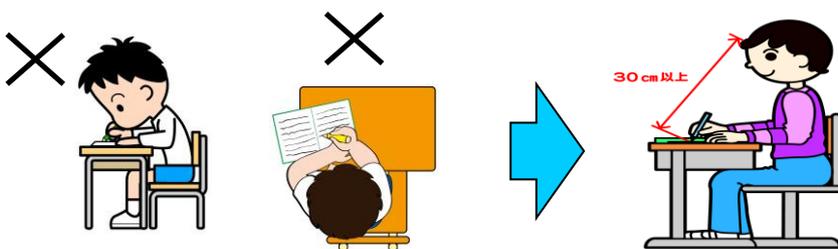


本を読むとき、ねっころがったり暗いところで読んだりしていませんか？



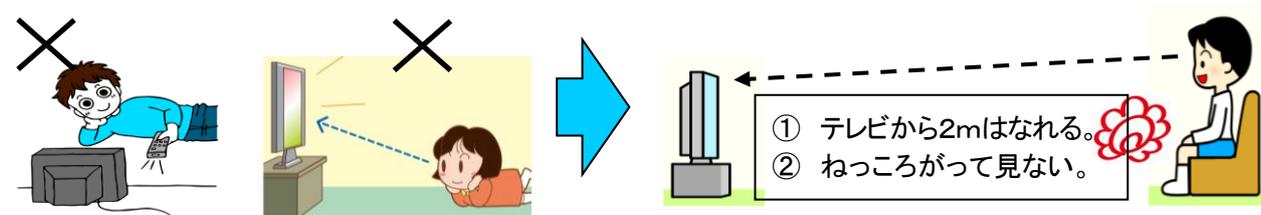
- ① 明るいところで読む。
- ② 目と本の間は30cm。
- ③ せぼねが曲がらないよう意識にする。

ノートに書くとき、目が近すぎたりしせいが悪くなったりしていませんか？



- ① 目とノートの間は30cm。
- ② 左手(左ききの人は右手)でノートをおさえる。
- ③ ノートは正面まんに。せぼねが曲がらないように意識にする。

テレビを見るとき、横になって、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、黒板の字や遠くのものが見えにくくなった人はいませんか？

心配な人は視力検査をするので、担任の先生に話してください。



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



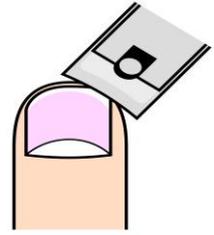
みじか き  
●短く切る！



ピンでとめる！



『つめきり曜日』  
を決めよう！



なが うんどうちゅう  
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ろう！

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ろう！

ほね

