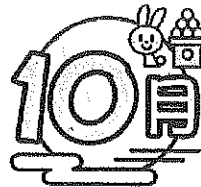


# ほげんだより



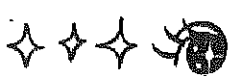
H29 10月  
立川市立新生小学校  
保健室

10月に入り、朝・夜はだいぶ涼しくなりましたね。まさに“食欲の秋”“読書の秋”“スポーツの秋”ですね。過ごしやすい季節ではありますが、かぜをひいたり、体調をくずしたりしがちです。天気予報をチェックしながら、衣服の調節をして、かぜをひかないように気をつけましょう。

## \* 10月の健康診断日程 \*

10月は「視力検査」「歯科健診」を行っています。

10/2 (月)	6年	10/6 (金)	2年
10/3 (火)	5年	10/10 (火)	1年 ひまわり
10/4 (水)	4年	10/11 (水)	秋季 歯科健診
10/5 (木)	3年		



目を大切にしましょう!

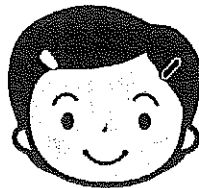
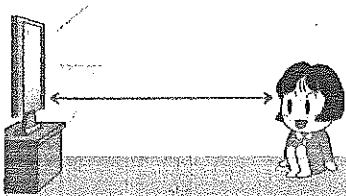


10月10日は



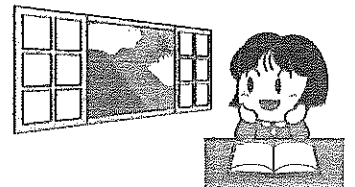
\* \* 普段から、このようなことができていますか? \* \*

【テレビを見るときは、少しはなれてみる】

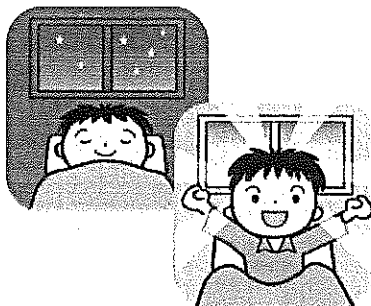
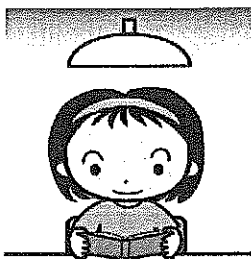


【前髪が目にかかっていない】

【時々、遠くを見て目を休める】

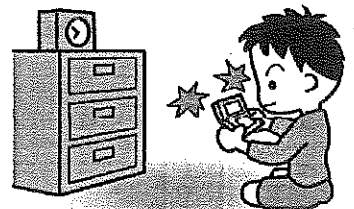


【本は、明るい場所で読む】



【睡眠をしっかりとっている】

【テレビやゲームは時間を決めて、長い時間しない】



10の字を横にするこ、ることなって、人間の“目”と“まか”のようになりますね。そこから10月10日が“目の愛護デー”になりました。

みなさんが、毎日何気なく使っている目は、私たちが生きていく上でとても大切な事をしてれています。小学生の時は体が大きくなり「見る力」も育っていきますが、目の使い方によっては視力が落ちてしまいます。一生使う目ですから、今から目を大切にする生活を心掛けましょう。





# めくすり 目の薬の



# さしかた

めくすり  
目薬をさしたら、やく ぶん  
約1分

まばたきをせずに  
かるめ  
軽く目をつむる



した  
下まぶたをひき  
てき  
1、2滴たらす



ようき  
容器がまぶたや  
まつげにふ  
つげにふ  
触れない  
ちゆうい  
ように注意する

めくすり  
目薬があふれたら  
ティッシュなどで  
ふきとる

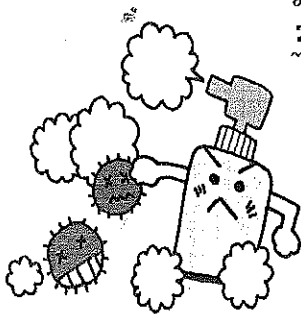
## ただ て あら \* 正しく手を洗いましょう \*

わたしたちの生活には、あたり前あたいまへにある水みずやトイレや食事しょくじ…。  
しかし世界せかいの国くにの中には、それらが不足ふそくしているために、病気びょうきにかかってしまい  
命いのちを失うしなう子供こどもたちもいます。もし、せっけんせっけんを使って正しくただ手を洗てうことができ  
たら、そんな子供こどもたちが大幅おほはばに減へると言いわれています。



「自分の体じぶんを病気びょうきから守まもる」ための手洗てあらいは、とてもシンプルですが、とても大切たいせつなことです。  
毎日まいにち行おこなう手洗てあらいを通して、自分の健康けんこうのことをよく考かんがえてみましょう。

みず  
水みずだけでなく、せっけんせっけんをつかって洗あらいましょう。



きれいなハンカチてで手たいせつをふくことも大切です。

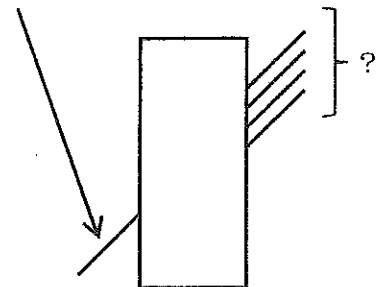
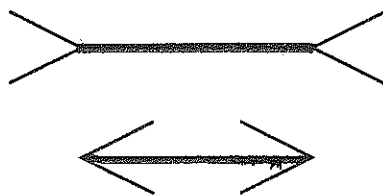
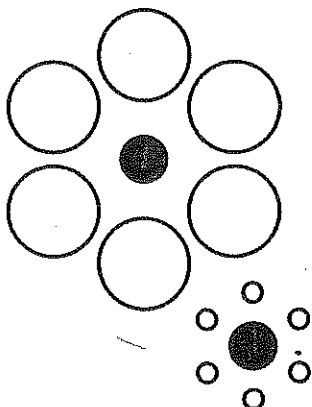


## ちようせん トリックアートに挑戦！あなたの目は、だまされる？

まなか  
真ん中の●は、同じ大きさでしょうか？  
それとも違う長さでしょうか？

2本の線は、同じ長さでしょうか？  
それともちがう大きさでしょうか？

せん  
この線は、どの線せんにつながって  
いるでしょうか？



じようぎ  
定規をつかってしらべてみよう！