

# ほけんだより

豊中市立原田小学校  
ほけんしつ  
2021年10月号



始業式から1か月経ちましたね。けがを防ぐためには、少し汗ばむくらい一生けん命に準備体操をすることが大切です。また、その日の疲れはその日のうちに十分な睡眠で回復しておきましょう。まだまだ熱中症などに注意が必要です。体調を崩さないために、普段の生活から十分な睡眠・栄養バランスの良い食事などを心がけて、疲れや暑さに負けない体作りをしましょう。

みなさん、知っていますか？10月15日は『世界手洗いの日』です。予防できる病気から自分の身を守るために、誰でもできる方法の1つが「石けんでの手洗い」です。感染症の流行が続いていますが自分にできることを続けていきましょうね。



## ～ 視力検査をします ～

### 日程

10月5日(火)	1年生	2年生	6年生
6日(水)	3年生	4-3	5年生
7日(木)	4-1	4-2	

秋の視力検査は全員ではありません。春の視力検査の結果がB以下(視力1.0未満)で、その後まだ眼科で受診していない人が対象です。

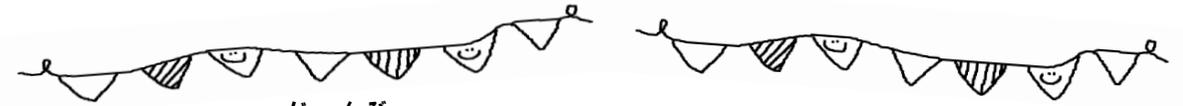
それ以外で視力検査を希望される場合は、キリトリ線以下に記入の上、9月27日(月)までに担任へ提出してください。

----- キリトリ -----

視力検査を申し込みます。

( )年( )組 名前( )

理由(よろしければ、ご記入ください。)



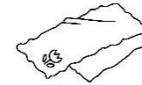
## 準備はバッチリですか？！

からだの調子がよくないときは、無理をしないようにしましょう。

動きやすいように、髪はまとめておこう。

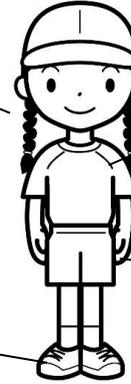
からだを動かしやすい服装にしよう。

汗ふき用のタオルも忘れずに！



自分のサイズに合ったくつをはこう。

手足ともに、つめは短く切っておこう。



早寝早起きをして、朝ごはんを食べて、体調をととのえましょう。水分補給のために、必ずお茶(多めに!)をもってきましょう。



## 大切な目はたくさんの方に守られている！

### まゆげ

おでこから流れてくる汗が目に入らないように、とめる役割があります。

### なみだ

泣いていない時も、いつも涙は目の表面を流れています。目が乾かないように、目に栄養を送るはたらきがあります。

### まぶた

目にボールがぶつかったり、虫が飛んできたりしたときに、パッとじて目を守ってくれます。

### まつげ

目につよい風があたったり、ほこりが入ったりするのを防ぐ役割があります。



### まばたき

まぶたはいつもパチパチとじて、涙が目の全体にゆきわたるようにするはたらきがあります。

おさかなにはまぶたがないよ！

