



# ほけんだより10月

令和3（2021）年 10月  
桜井谷小学校 ほけんしつ



10月10日は目の愛護デー



10月になり、ようやくすずしくなり秋らしくなってきました。秋といえば、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、食欲の秋！いろいろな楽しみ方がありますね。みなさんは、どんな秋を過ごしますか？この時期は、朝や夜と昼間の気温差が大きいので、服を選ぶときには調節しやすいものにしましょう。また、運動会練習も始まっていますね。水分ほきゅうや距離をとってマスクをはずすことなど熱中症対策も一緒に行っていきましょう。



目が判定するよ

## やさしい？ やさしくない？



やさしくない！

髪の毛があたると、ぼくたちに傷がついてしまうかも。前髪は短く切るか、ピンでとめておこうね。



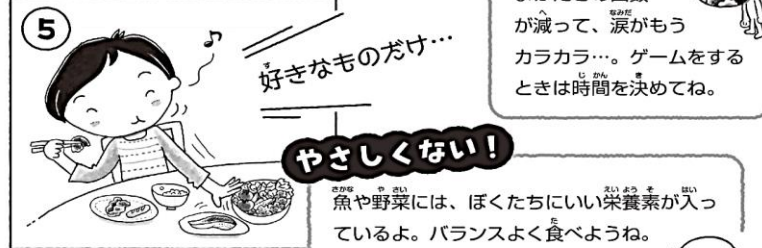
やさしい！

本との距離が近いと、ぼくたちは疲れてしまうよ。姿勢よく座ってくれてありがとう。



やさしい！

暗いところで本を見ようとする、すごく疲れるんだ…心地いいなと感じるくらいの明るさが目安だよ。



やさしくない！

魚や野菜には、ぼくたちにいい栄養素が入っているよ。バランスよく食べようね。



やさしい！

1日中動いたぼくたちは疲れているよ。ゆっくり休ませてね。



涙の味はどんな味？

うれしいとき  
悲しいときは  
流れる涙

甘い

怒っている  
ときは  
流れる涙

しょっぱい

同じように見える涙ですが、そのときの気持ちによって、涙の味が変わるのです。そして、ボロボロと流れなくても、涙はいつもみなさんの目の表面にいて、目を守ってくれています。

でも…③の女の子の目は、カラカラでした。これは、長い時間ゲームに集中していたせいで、まばたきすることを忘れて涙の量が減ってしまったのです。視力が低下したり、「ドライアイ」という病気になることもあります。

だから、「時間を決めて」「休憩をとる」ことが大切なのです。

視力検査の結果、（A.A）でなかった人に受診のお手紙を渡しています。早めに眼科に行き、検査してもらいましょう。



まえがみ スッキリ！

目を大切にしよう！



げんき★クイズ

これなんだ？

ヒント

目のところに本があるよ



へんげん×：とる