



ほけんだより

10月の保健目標
目を大切にしよう

令和3年10月1日
海田町立海田西小学校 保健室

厳しかった暑さも、ようやくおさまり、過ごしやすい季節になってきました。しかし、朝夕と日中との気温差が大きいので、体調をくずしやすい季節でもあります。その時の気候に合わせて衣服を調節するなど、体調管理に気を付けましょう。

目にやさしい生活をしよう



①本やタブレット画面は
30 cm以上はなす



②メディア機器は
使う時間を決めておく



③メディア機器は
30分使ったら休けいを



④勉強や読書は
明るいところをする



⑤前がみが目に
かからないよう工夫する



⑥遠くの景色などを見て
目を休ませる



※メディア機器…スマホ、タブレット、パソコン、テレビ、ゲームなど

やってみよう！目の体そう

①上を見る



②下を見る



③左を見る



④右を見る



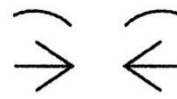
⑤左まわり



⑥右まわり



⑦ギュッと閉じて



⑧パッと開く

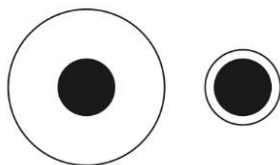


どう見える？目のさっ覚

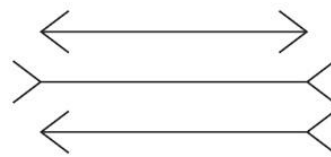
① たて線とよこ線は
どちらが長い？



② 真ん中の●は
どちらが大きい？



③ 3本のよこ線で
長いのはどれ？



10/17 (日) ~ 10/23 (土) は
「薬と健康の週間」



ただ正しく薬を飲もう



○決められた量と時間を守る



○水またはぬるま湯で飲む



○薬をかまない



○人にあげない、もらわない



○飲み残した薬を使わない



○処方された薬は全て飲み切る

10月の保健カレンダー

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
11	12	13 しゅうがくりょこう 修学旅行① わたなべせんせいらいこう 渡部先生来校	14 しゅうがくりょこう 修学旅行② わたなべせんせいらいこう 渡部先生来校	15
18	19	20	21 じび けんしん 耳鼻科検診 	22 たいいく 体育 さんかんび 参観日 

※9月予定していた眼科検診と姿勢検診については、日程が決まり次第お知らせします。