



ほけんだより

がつ ほけんもくひょう
10月の保健目標
め たいせつ
目を大切にしよう

令和3年10月25日
海田町立海田西小学校 保健室

がん か けん しん 眼科検診があります

にちじ
〈日時〉
がつ にち か
10月26日(火) 13:00~

じゅんぱん
〈順番〉
ねんせい ねんせい ねんせい
6年生→5年生→4年生
ねんせい ねんせい ねんせい
→3年生→2年生→1年生

なに しら
〈何を調べるの?〉
め ち ひつよう びょうき
目に治りょうが必要な病気や
いじょう しら
異常がないか調べます。

かいじょう
〈会場〉
だいぎょうしつ
大教室

けんしん う かた
〈検診の受け方〉
かいじょう い ぐち て ゆび しょうどく
①会場の入り口で、手指を消毒する。
しゅっせきばんごうじゅん けんしん う
②出席番号順に検診を受ける。
した かる ひ ば
③下まぶたを軽く引っ張る。



※メガネをかけている人は、
じゅんぱん ま あいだ はず
順番を待っている間に外しておく。

め せいかつ 目にやさしい生活をしよう



まえ め
前がみが目にかかっていますか?



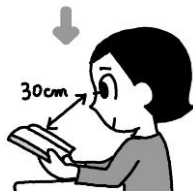
まえ き
前がみは切るか、ピンでとめる。

め なに はい とき
目に何か入った時、こすっていませんか?



みず い せんめんき なか
水を入れた洗面器の中でまばたきをする。

ほん ちか
本やテレビとのきよりが近くないですか?



ほん
本やノートからは30cm、
テレビからは2m以上はなす。

き き ちょうじかんつか
メディア機器を長時間使っていませんか?



うち ひと
お家の人と、テレビやゲームの
じかん
時間やルールを決めておく。