



令和6年10月1日(火)  
 府本小学校 保健室

まだ暑い日が続いていますが、朝と夜は少し過ごしやすくなってきました。読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋など、たくさんの〇〇の秋があります。みなさんはどんな秋を楽しんでいますか？そんなみなさんの〇〇の秋にも活やくしているのが「目」です。10月10日は「目の愛護デー」です。毎日重要な働きをしている目を大切にしましょう。

# 10

月の  
ほけんもくひょう  
保健目標

め たいせつ  
目を大切にしよう

## ＼ 10月10日は目の愛護デー！ ／

10と10を横向きにすると、1がまゆ毛、0が目のように見えることから、10月10日は「目の愛護デー」となっています。まぶた・まゆげ・なみだ・まつげには、それぞれ働きがあり、いつもみなさんの目を守っています。



**わたし 私は まぶた**

まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。

**ぼく 僕は まゆげ**

目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元にかげをつく陰を作ったりしているよ。

**わたし 私は なみだ**

目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。

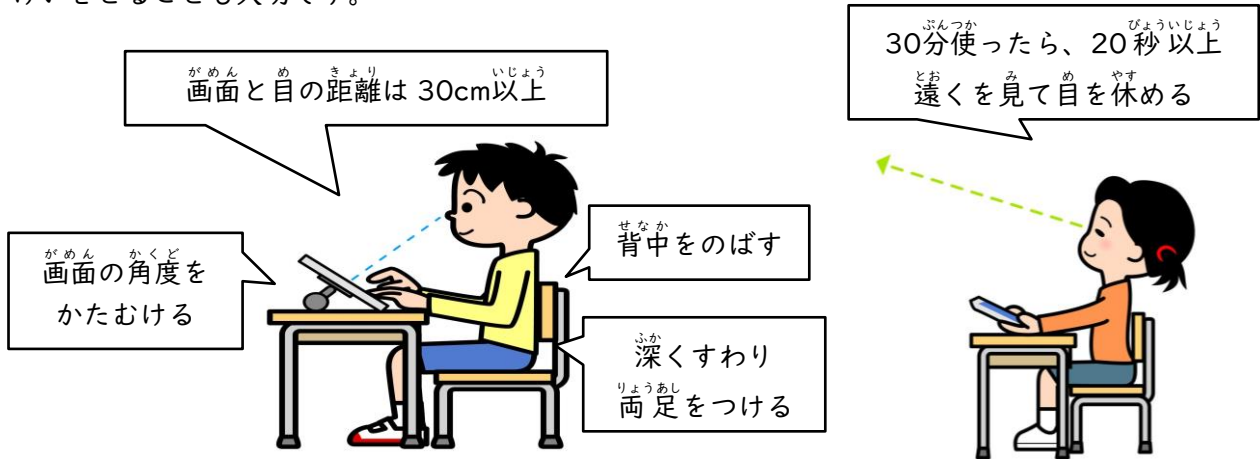
**オレは まつげ**

目にゴミが入るのを防いでいるよ。

いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。  
 目を守るために、自分でできることもあるよ。  
 それは目を使い過ぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休憩をしてね。

## ＼ タブレットを使うときの姿勢に気をつけよう ／

みなさんは毎日タブレットを使って学習していますね。使っている時の姿勢はどうでしょうか？画面を見ることに夢中になり、猫背になっていませんか？正しい姿勢をすることで、目がつかれにくくなります。正しい姿勢ができているかどうか、友達に見てもらいましょう。また、こまめに目の休けいをとることも大切です。



## ＼ 保健委員会でけがの予防を呼びかけました ／

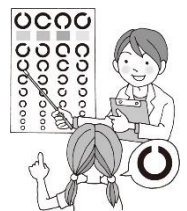
9月の保健目標は、「けがをよぼうしよう」でした。そこで、保健委員会のメンバーで学校内で起こりそうなけがを動画でとり、クイズ形式で呼びかけをしました。教室やろうかを走っていたり、階段からジャンプしたりなど・・・ちょっとした不注意が大きなきがにつながる場合があります。学校の中では落ち着いた生活を心がけて、けがをよぼうしましょう。



## 保護者の方へ

### ○身体測定・視力検査の結果について

9月の身体測定・視力検査の結果のプリントを先月全員に配付しました。視力 B 以下のお子様には、別紙で受診勧告書も配付しております。眼科を受診しましたら、報告書の提出もお願いします。



★10月のスクールカウンセラー来校日は、10/3 (木)・10/24 (木) 13:00～の予定です。相談等の希望がありましたら、学校までご連絡ください。