

# ほけんだより 10月

令和3年10月8日  
益城中央小学校  
保健室

だんだんと涼しい時間が増えて、過ごしやすい季節になってきましたね。ですが、まだまだ昼間は夏のような暑さを感じることもあります。季節の変わり目や気温差が激しい時期は、体調をくずしやすい時期でもあります。体の調子を悪くしないためにも、しっかりと「食べる」「ねる」「運動する」の3つを心がけて、元気いっぱい楽しく過ごしていきましょう！

10月10日は  
目の愛護デー☆

## 自分の目の健康を守ろう

### ノートや本を目から30cmはなす

勉強するときは、  
①いすに深くこしかける。②せすじを真っすく伸ばす。③目は机から30cmはなす。



### ねころんでテレビを見ない

目に悪いどころか、せほねも曲がってしまい、よくありません。



### テレビ・ゲームは2時間以内にする

テレビを見る時間、ゲームをする時間は、合わせて2時間以内にしましょう。ゲームのしすぎは、一番目によくありません。



### 距離や明るさに気をつける

テレビを見たり、ゲームをしたりするときには、画面から2m以上はなれて見ましょう。また、部屋を明るくしましょう。



## いろいろあるよ 動物のツメ

<p><b>かぎづめ 鉤爪</b> イヌやネコの仲間、鳥類など</p> <p>ひっかいたり獲物を捕まえるのに使う。普段は指先にしまっておける。</p> 	<p><b>ひづめ 蹄</b> ウマ、ウシ、ゾウなど</p> <p>体を支えたり地面を蹴ったりするため丈夫。硬くて大きくて厚い。</p> 	<p><b>ひらづめ 平爪</b> ヒト、ゴリラなどの霊長類</p> <p>指先を守り、指先まで力を伝えて物をしっかりとつかむことができる。</p> 
---	--	--

わたしのツメは「平爪」。もしツメがなかったら、指先を上手く使うことができません。手のひらのほうから見たらツメ切りのサイン。こまめに切っておきましょう。

うらに続きます☆

# 友だちの心を傷つけない

だれだって悪口をいわれたり、傷つくことをされたりするのは悲しいと思います。ですが、友だちの悪口を言ったり、人がいやがるような関わり方をしたりして、楽しんでいる人はいませんか？「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった」「軽い気持ちでしてみた」ことで取り返しのつかないほど友だちを傷つけてしまうことがあります。

“友だちの心を傷つけない”とはどういうことなのか、授業や毎日の生活でたくさん学んできていると思います。今まで学んできたことを忘れず、温かく豊かな心で過ごしてほしいなと思います。

自分がやられたらどう思う？  
まずはそこから考えてみよう。



“ことば”ひとつで友だちを傷つけることも助けることもできる。



傷つけたほうはすぐ忘れても、傷つけられたほうは一生涯忘れない。



悪口を言うことで仲よくなった人とは本当の友だちではないと思う。

## 目や歯の受診、ありがとうございます！

夏休み中に目や歯の病院に行ってください、ありがとうございました。まだ受診されていない方は、早めの受診をよろしくお願いします。

治療が終わりましたら、1学期に配付した健康診断の結果のプリントに、治療が終わった旨を病院で記入していただき、学校にご提出ください。もし、プリントを無くされた方は、治療が終わりましたら、連絡帳などでお知らせいただくとありがたいです。

