

あかるく たくましい 子になあれ♪

# 明太子

10月保健目標：目を大切にしよう

## なぞなぞ

タイは  
タイでも  
太った  
タイってな〜に？



## のどの痛みを訴える生徒が増えています！

保健室の来室理由で多いのが頭痛ですが、あわせてのどの痛みを訴える子が増えてきています。眠っている時に口呼吸になっていませんか？ 夜、お子さまの可愛い寝顔を見ながら、口が開いていたなら、マスクをしてあげてください(^▽^)

朝夕は肌寒くなり、体調を崩しやすい時季ですので、体調管理・朝夕の検温等を引き続きよろしくをお願いします。

## 10月10日は目の愛護デー

起きた瞬間から眠るまでの間、1日中働いてる目！

ゲーム・スマホのしすぎ、テレビの見すぎで、目をととても疲れさせている人はいませんか？

中には、勉強をしすぎの人もあるかな・・・

一生使う大切な目を、大事に、やさしくしてあげられるのは、あなた自身です。

目について、調べたり、考えたりしてみよう(^\_^)/

☆視力検査結果は、もうすぐ届く予定です。

**寝る前は  
ひかえめに**

スマートフォンやパソコンの画面からは、ブルーライトと呼ばれる光が出ています。太陽からの光にもふくまれ、朝浴びると体内時計がリセットし、脳やからだが活性化します。しかし、夜にブルーライトが目から入ると、「今は昼間だ」と脳が勘違いをして、内臓や神経に昼間用の信号を送り続けます。つまり、眠ったり休んだりする準備ができないのです。そのため、寝る2時間前くらいから使用をひかえるようにしましょう。

**これはNG!**

### 目薬の使い方

こんな目薬の使い方をしていませんか？

- ×容器の先が目についている  
目薬の中にばい菌が入ってしまいます。容器の先はまぶたやまつ毛、目にふれないようにしましょう。
- ×さした後に目をパチパチしている  
まばたきをすることで、目薬が鼻に流れ出てしまいます。まばたきはせず、静かに目を閉じてしばらく待ちましょう。

『待ち人来ずってなんなの私から会いに行くからお前が待ってろよ』  
著：きらめく星のなつたん

↑

この本は、顔はかわいいのに口の悪い女生徒に貸してもらった本です(^▽^)

最初はなんじゃこりやと思いましたが、心に刺さる言葉がたくさんあり、貸してくれた生徒の日頃の思いも少し感じとれたりして、面白かったです。

『子供も最高、そして大人はもっと最高だ』という話に、気づかされることがありました。

秋の夜長、スマホを置いて本を読んでみませんか・・・

