

ほけなごまぐら

【小学生用】お家の人と一緒に読みましょう。 2014/10/8 富野小中保健室

★10月の保健目標★

目にやさしい生活を
しよう！



10月に入って、ようやく石垣島にも涼しい風が吹き、秋の気配を感じる季節になりました。季節の変わり目で疲れがたまっていると、かぜを引いたり体調をくずしやすくなったりします。そんなときこそ、十分な睡眠と朝ごはんをしっかりとりましょう！

また、けがが多くなる季節です。けがをしないように注意して行動しましょう。



10月10日は目の愛護デー

10月10日の10の字を横にすると、人間の目とまゆげのようになることから、「目を大切にする日」や「目について考える日」と言われています。ふだんから、目にやさしい生活をこころがけましょう。

まえがみ なが
前髪が長くて
め なか はい
目の中に入る



まえがみ きず
前髪が長いと、目を傷つけたり、ばいきんが入ったりする原因になります。長くなったら切るか、ピンでとめましょう！



ゲームを何時間
でもしている



ゲームをしない日を決めるなど、家の人とルールを決めておきましょう。目のために、途中で^{とちゅう}休けいを取ることもわすれないでね。



つえ
机にへばりつく
ように字を書い
ている



しせい
姿勢が悪いと、目のつかれにも影響します。
つえ
机から目を20～30センチは離しましょう。



立腰
30センチ離さる

くら
暗いところで本を
読んだり暗い
部屋でテレビを
見たりする。



くら
暗い所で物を見ようとすると、目がつかれます。また、直射日光の当たるところで本を読むのも、まぶしさで目がつかれます。ちょうど良い明るさになるように工夫しましょう。



きせつ か ちゅうい 季節の変わり目、かぜに注意！

日中は暑くても、朝夕は涼しくなってきました。そろそろ、鼻水・せき・体がだるい等のかぜ症状を訴える人が出てくる頃です。

一日の気温の変化があるこの時季は、体が気温の変化についていけず体調をくずすことが多いです。はおったり脱いだりできる服を用意して上手に調節をし、体調をくずさないようにしましょう。



保健委員会さんによる

清潔チェック実施中！！



今月は、給食の前につめ・ハンカチ（タオルでもOK）を調べます。朝、自分でチェックして登校するようにしましょう。習慣化できるように、おうちの方も一声かけてあげてください。お願いします。

そろそろ

かぜ予防の対策をしましょう！！

