

# ほけんだより

うらもあります。  
おうちの人といっ  
しょに読みましょ

児童数

平成30年10月2日  
練馬区立豊玉第二小学校  
校長 永井美奈子  
養護教諭 霜田恵子

お彼岸がすぎ、朝夕めっきり肌寒さを感じるようになりました。「のどが痛い。」「鼻水が出る。」など、かぜ気味の人が増えました。気温の変化が大きい秋は、体調を崩しやすくなります。もうすぐ運動会です。しっかり休養をとり体調を整えて元気に登校してください。

## ぎょうじ ほけん行事

10月23日(火)  
コスモス学級  
宿泊学習前健康診断

運動会まで あと少し! けがを防ごう & 元気に運動しよう

じゅうぶん睡眠をとる



\*疲労は睡眠で回復します。

朝ごはんをしっかり食べる



\*エネルギー源がなければ動けません。

手足のつめは短く切っておく



\*けがを防ぐために切りましょう。

じゅんぴ運動をしっかりする



\*どこをのばしているか意識しながらやりましょう。

水分をしっかりとする



\*意外に多くの汗が出ています。のどが乾いていなくても飲みましょう。

タオルでしっかり汗をふく



\*汗をそのままにするとからだがかえります。

<おうちの方へ>

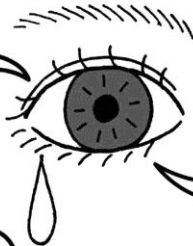
お手数をかけますが、運動会までは毎日清潔な汗ふきタオルと水筒を持参させてください。御協力をよろしくお願いたします。

わたしたちが、大切な目を守りま〜す!!

情報の80%は、目から取り入れるといわれています。この大切な目は、いろいろなものに、しっかりと守られています。

**まゆ毛** 目に入るといた  
い、おでこから  
なが  
流れてくるあせをとおせんぼ。

**まぶた** 目にチリや強い  
光が入ろうとし  
たときに、すばやくとじる。



**まつ毛** 目にチリやホ  
コリ、強い光  
が入るのを防ぐ。

**なみだ** いつも流れていて、  
目を消毒したり、  
目がかわかないようにしている。

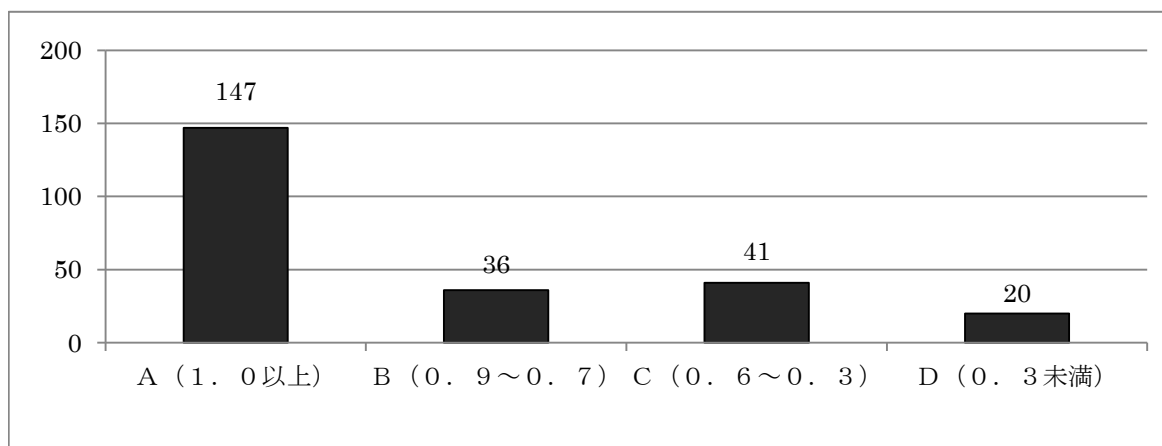
**まばたき** 1日約1万回も  
パチパチ。なみ  
だを目全体にいきわたらせる。

しっかり  
み  
見えていますか？

こんなときは、教えてください！

- ▶ 黒板の文字がぼやけて見える。
- ▶ 教科書やノートの文字が見えにくい。
- ▶ 本を読んだり、勉強したりしているとき、よく頭がいたくなる。

豊二小の視力の様子



春の視力検査の結果、B以下の人たちにはお知らせを渡しました。まだ眼科にっていない人は、よい状態を保てるように、早く受診しましょう。また、気になる人は保健室でも視力検査をしますので、休み時間に声をかけてください。