

10月のほけんだより



平成29年10月
練馬区立開進第二小学校
校長 長田 信彦
養護教諭 野口 康子

秋=晴天のイメージがありますが、いかに雨の日が多いものです。晴れの日も気温がぐんぐん高

くなる一方、日差しのないもりや雨の日には、ぐっと気温が下がりますから、かぜをひいたり体調をくずしたりしやすい時期です。

衣服の調節をこまめにするるとともに、睡眠や栄養をしっかりとって、生活リズムを整え、体調管理に気をつけて過ごしましょう。

●—10月のほけん目標—●

め たいせつ

目を大切にしよう！

疲れ目は冷やす？ 温める？ どっち…？

疲れ目は、目のまわりの筋肉が緊張しているために生じます。そのため、目のまわりの血行をよくして、

目のまわりの筋肉を弛緩させることが大切です。ですから、疲れ目の解消には、目を温めると効果的です。

目を冷たいタオルなどで冷やすと、目のまわりがひんやりしてリフレッシュします。また、目を温めたあ

とに冷やすと血行がよくなり、疲れ目の解消につながります。

疲れたなあ…と思ったら試してみてください。



●—10月のほけん行事—●

日(曜)	項目	学年	時間
19(木)	秋の歯科健康診断	全学年	9:00~
24(火)	宿泊学習前健康診断	おおざり学級	14:00~
26(木)	RDテスト	5年生	2・3時間目
27(金)	移動教室前健康診断	6年生	13:00~

●—涙って、なあに？—●

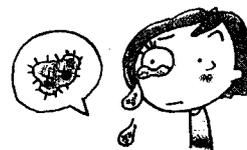
★涙って何でできているの？

ほとんどが水です。あとは塩分やカリウム、タンパク質などがほんの少しだけ。汗やつばなどに比べるととってもきれいなんです。



★どうして涙がでるの？

目に入ったゴミやバイキンを洗い流したり、目に栄養を運んでいます。目をきれいに保ち、健康にします。



★悔しいときの涙の味は？

涙に含まれる塩分が多くなり、塩辛いです。



★悲しいときの涙の味は？

量が多く水っぽくなります。

