

ほけんだより 10月

令和3年10月4日
 練馬区立泉新小学校
 校長 宮崎 晴美
 保健室 吉田 祐子

過ごしやすい気温の日が多くなり、秋晴れが気持ちの良い季節になりましたね。朝晩はまだ冷えますが、きちんと温かい服装、布団で寝ていますか？寒い冬に向けて、ウイルスに負けないよう強い体を作るためにも、秋の美味しい食材をたくさん食べましょう！



め たいせつ 目を大切にしよう

自分の目にやさしい生活できてるかな？



べんきょう どくしょ
勉強 や読書は
 あか ぼしょ
 明るい場所ですま
 しょう

ね ほん
寝ころがって本を
 よ 読んでたりしないよう
 にしましょう

ゲームやテレビ画面
 を見るときは適度に
 休けいをとろう

がめん
画面に
 ちか 近づきすぎないよ
 うにしよう

「まばたき」わすれてない??



★友だちとおしゃべりをしている時のまばたきは…1分間に約30回！

★ゲームやスマホ、テレビを見ている時のまばたきは…1分間になんと5回！！



まばたきをしないと、目を守ってくれる涙が運ばれず、目が乾いてしまいます。ゲームなどをしているとついまばたきを忘れがちになり、またチカチカと点滅している画面は目に強い刺激を与えます。テレビやスマホを見たり、ゲームをするときは時間を短くする、こまめに目の疲れを取るなどして、大切な涙をいつでもつくることができるようにしましょう！

まるさんかく ○や△にはなる けど、しかく □にはならない もの、なーんだ？

こたえは 『め目』

目を丸くする 驚いて目を大きく見開くこと
目を三角にする 怒って怖い目つきになること

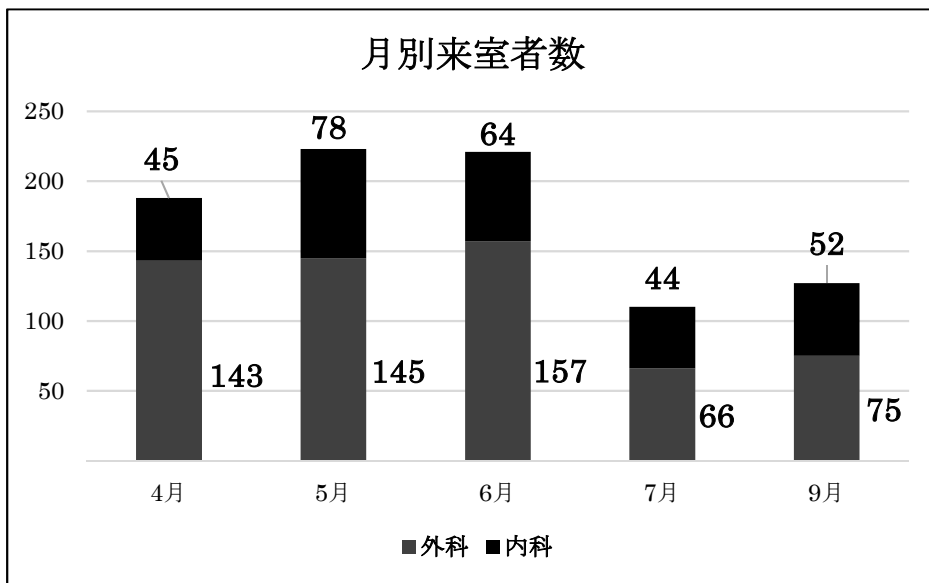
他にも、点になったり曇ったり細めたり長くなったり、「目」がつく表現は100個以上もあります。

さて、私たちの脳に送られる情報の約80%は、目から入っています。「脳の出張所」と言われるほど大切な器官ですが、起きている間ずっと働き続けた目はお疲れです。たっぷり睡眠時間をとって目を休ませてあげましょう。

ちなみに…「目を四角にする」という表現はありませんが、目で物を見る働きのことを「視覚」と言いますよ。

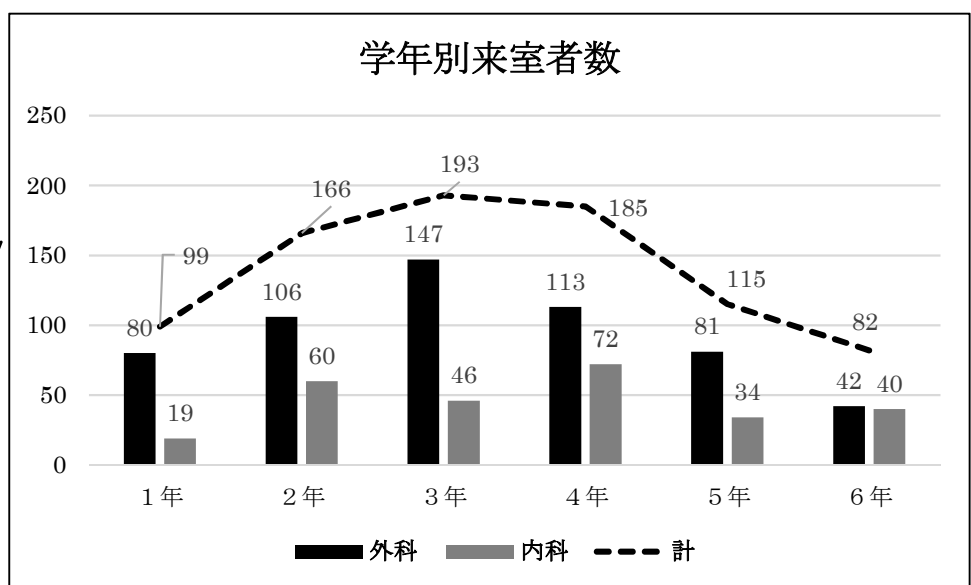
保健室の来室状況

4月～9月までの保健室来室者数です。



月別に見ると、5月の来室者数が一番多かったです。9月は午前授業でしたが、体調不良者の人数は4月以上でした。夏休み明けでペースが戻らない人もいたようです。

学年別に見ると、例年どおり3年生が最も多かったです。



いちばん おお 一番多かった
けが 怪我... だぼく 打ち傷 (うちきず)
びょうき 病気... すづう 頭痛