

ほけんだより

10月になりました。急に朝晩の気温が下がって体調をくずして、かぜをひいてしまった人はいませんか？いよいよ秋本番です。スポーツをするのもよし、本を思い切り読むのもいいものですね。食べものの栄養だけでなく、心の栄養もたくさんとってくださいね。

10月の保健行事

10月10日(水) 体重測定・視力検査
めがねを忘れずに持ってきましょう。

10月

平成24年10月
仁賀小学校
保健室 No18



いろいろあります目の形

- **目を丸くする**
おどろいて、目を大きく見開いているようす。
- **目を三角にする**
ひどく怒っているようす。
- **目を細くする**
うれしくて、ニコニコ笑っているようす。
- **目を皿にする**
目を大きく開いて、何かをさがしているようす。
目の形には、心の中のようなすが現れています。いつも、やさしい形の目でいられるといいですね。

目はからだの窓

- ◆ **目が充血している**
→目に負担をかける生活をしていませんか？
- ◆ **目の下にクマがある**
→疲れがたまっていますか？
目の下は、皮ふが薄いので、疲れて血行が悪くなると、黒っぽく見えることがあります。
- ◆ **まぶたの裏側が白っぽい**
→貧血になっているかもしれません。
食事のバランスや量を見直して。
目には、心の動きだけでなく、からだの調子も現れやすいのです。
毎日、鏡の前で「目」もチェック!!

“目の疑問”に答えます



- 疑問① どうしてまゆげはあまるの？
- 疑問② どうしてまゆげはあまるの？
- 疑問③ どうしてまゆげはあまるの？



- ④ 目にはカメラのようなしくみになっており、目から入った情報が、脳に送られることでものが見えます。
- ⑤ 多い原因は、ばい菌に感染したためです。
- ⑥ 知らず知らずのうちに目が疲れてしまいます。1時間したら15分は休みましょう。



保護者のみなさまへ

「食事マナー」に取り組んでいます。

給食中、子どもたちの様子を見てみると、箸を握って持つ「握り箸」、交差させて持つ「クロス箸」などユニークな箸の持ち方をしている子、食器を持たずに食べている子(左手は自分のおしりの下だったり...), 食べ物を口いっぱいにはお張りながら話す子、食器に口をつけて箸でかきこんで食べる子など、食事マナーが気になる子が見られます。その都度声かけをして気付かせ、指導していますが、ご家庭ではいかがでしょうか？



楽しくおいしく食事をするためには、食事のマナーを身につけることがとても大切です。本人に悪気はなくても、食器を置いたまま食べる、口いっぱいほおばって食べながら話す、このような食事のしかたは、その場の雰囲気悪くしてしまいます。

また、パンを口につめ込みすぎて窒息死という痛ましい事故も起きています。食事のしかたは、毎日のくり返しによって一生の習慣になっていくものであり、一度習慣になったものはなかなか治すことができません。ご家庭でも食事を通して食事マナーのアドバイスをお願いします。

こたえ

- ① 汗や水が、目に入らないようにするためです。
- ② 目に入ったゴミを洗い流すため、目に栄養を運ぶためなどです。
- ③ 目にホコリが入るのをふせぐためです。ホコリがふれると、すぐに閉じるようになっています。