

ほけんだより

西淀川支全第76号
平成29年10月2日
西淀川支援学校
保健室

にこにこげんきくん

10月号



みのりの秋です。春にまかれた種がお米になり、おいしい野菜も育ちました。みなさんも新しい学年になったころの自分とくらべると、「たくさん成長したなー」と感じるのではありませんか？心にもからだにもいっぱい栄養をあげてくださいね。

■10月の保健行事■

- 17日(火) 歯磨き指導・フッ化物塗布(小4・5)
- 19日(木) 整形外科検診(高1)
- 30日(月) 体重測定(小)



油断しないで

朝は低 昼間は高 夕は低

日中は暖かくても、油断をすると朝夕にくっ
と気温が下がることもあります。一日の気温
の変化が大きいと、自律神経が乱れがちになり、
体調不良を訴える人が多くなります。

体調を整えるために

上手な
衣服の調節

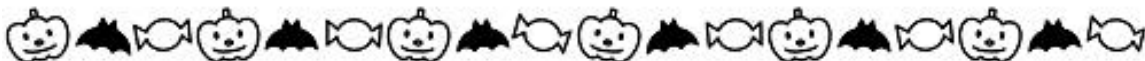
十分な睡眠

バランスの良い
三度の食事

のびしろ ぶるほど、へるものなあに？

▽ヒット▽
ゲームやスマホの
時間がぶるほど、
へるものだよ

いきわたらな<目、こ>な
まばたきの回数が増え、目が乾いてしまふよ。
まばたきは、まばたき。
こたえ





10月10日

目の愛護デー



を守るのが、やく目です

まぶた

- まばたきで目に涙をいきわたらせませます
- 刺激があると、反射的に閉じて目を守ります

まゆ毛

- 目に汗が入るのを防いでいます



涙

- 目の表面の乾燥を防ぎます
- 目に栄養を届けています
- ばい菌などの感染から目を守っています

まつ毛

- ゴミが入るのを防ぎます
- 強い光をさえぎります

目にいい習慣 悪い習慣



ゲームやテレビは休みを挟みながら



明るいところで本を読もう



正しい姿勢で



ぐっすり眠って目に休息を



前髪は目にかからないように

