

ほけんしつより



令和5年度
小倉小
ほけんしつ

運動会の練習が本格的に始まりました。

運動場から聞こえてくるダンスの音楽や子どもたちのかん声に、思わずまどの



外を見入ってしまいます。

本番まであと2週間! だんだんとみんなの気持ちが一つになってきているのがわかります。

本番が楽しみです♪

さいきんのほけんしつは...



「頭がいたい・おなかがいたい・体がだるい」というような症状の人がたくさんきます。

運動会練習が始まり、思っている以上に体はつかれています。いつもより、30分~1時間、早めに布団に

入って、体を休めるようにしましょう。

朝 昼 晩 の

気温差に注意!



先週からぐんと気温が下がり、日中でも肌寒い日がありました。

ぬいだり来たりできる上着を、持ってきましょう。

10月10日は

目の愛護デー



私たちが目をまもる

私は **まぶた**

まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。

僕は **まゆげ**

目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元に陰を作ったりしているよ。

私は **なみだ**

目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。

オレは **まつげ**

目にゴミが入るのを防いでいるよ。



いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。目を守るために、自分でもできることもあるよ。それは目を使い過ぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休憩をしてね。

あなたの「利き目」はどっち?

より上手に使える手を「利き手」というように、目にも「利き目」があります。より見えやすいほうの目が「利き目」です。

利き目を調べてみよう

- ① 両手を前に伸ばして、三角形を作ります。
- ② 両目を開けた状態で、三角形の中心を時計など、遠くにある対象に合わせて。
- ③ 片目を閉じて、対象が三角形の中央に見えたら、開いている目が利き目。見えないときは、閉じている目が利き目です。

「利き目」は無意識に使い過ぎてしまい、疲れやすいです。目を休めてリフレッシュしたり、片方の目も積極的に使って偏りを減らしたりしましょう。