

ほけんだより

令和4年10月
船橋小学校
ほけんしつ

運動会の練習におむけて

①水分をしっかり取りましょう

天気がよくなくても、毎日必ず

水筒は持ってきましょう。からだの調子が

おかしい時は、早めに教えてください。



②つめを切っておきましょう。

長いつめは、自分や友だちに

思わぬケガをさせてしまうことがあります。

汚れもたまりやすいので、

切っておきましょう。



③汗ふきタオルを持ってきましょう。

涙は鼻からもあふれ出る!

うわあああああ〜
ヒック…。ズズ…ズビツ。
チーン!

悲しくて、くやしくて、
たくさん泣いたとき、なぜ
か鼻水も止まらなくなりま
すよね。これ、どうしてか
知っていますか?

それは…目と鼻はつながっているから。

目は、1本の管で鼻とつながっています。泣いたとき、
涙は目からあふれるだけでなく、その管を通して鼻へも
流れ込みます。だから、泣くと鼻水も一緒に出るのです。

ちなみに、このときの鼻水はほとん
ど涙なので、透明でサラサラ。

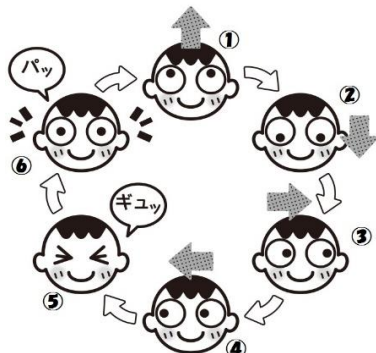
何度も鼻をかむと皮膚が荒れてしま
うので、鼻からの「涙」も、目からの
涙と同じように、やさしくぬぐってあげてくださいね。



《《疲れたら目のたいそうをしましょう》》

- ①目を上にうごかす
- ②目を下にうごかす
- ③目を左にうごかす
- ④目を右にうごかす
- ⑤目をギュッととじる
- ⑥目をパッと大きくあける

☺☺スッキリしましたか? まだの人はもう一回!! ☺☺



*今月は全学年で視力検査を行います。ハンカチ・タオルを忘れずに!