

10月 ほけんだより

平成29年10月6日 大草小学校 保健室
ほけんだより9月号 NO.11 文責：川上美由紀
10月の保健目標「目を大切にしよう」

10月に入り、朝夕の気温がぐんっと下がり秋らしい気候になってきましたね。6年生は小体連がありますね。一生懸命練習している姿はとてもキラキラ輝いています！寒くなってきたので、上着の準備をして、体調に気をつけましょう。

☆10月10日は、目の愛護デー！

10月の保健目標は、「目を大切にしよう」です。

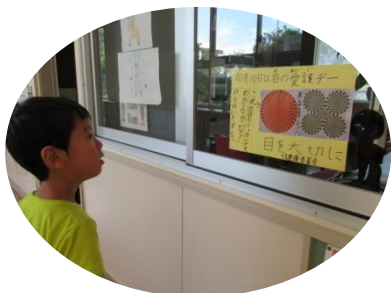
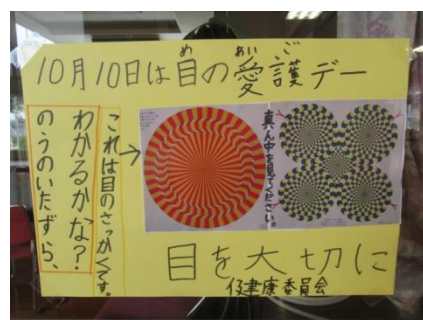
健康委員会のメンバーが、目の愛護デーに関するポスターを一生懸命つくりました。とっても良いポスターばかりです！

さっそく1年生も、興味津々でみていましたよ☆

1010を、横にみると、...

〇〇 なんだか目にみえませんか？

校内に貼っているのでぜひみてくださいね！



☆ハンカチ点検！

前回のほけんだよりで言っていたように、

9月28日（木）の全校合唱のあと、ハンカチ点検を行いました！結果は、...

「19名がハンカチをもってきていました！」

あとの人は、残念ながら忘れてしまっていたようです。（持ってきてるけど、ポケットに入れてない人もふくみます。）

今週はハンカチ点検をしなかったのですが、「今日はハンカチ点検しないんですか？」と聞いてくれた人がいました。

とっても嬉しかったです。これから、

「木曜日は、ハンカチ点検の日」として毎週点検

を行います。全員持ってきてくれるのが楽しみです☆

あくびをする時涙が出るのは？

涙は目の上にある「涙腺」というところで作られています。あくびをすると、どんな顔になりますか？大きく口を開けて、目をつぶりますよね。このときに、表情をつくる筋肉が思いっきり動いて、涙腺をぎゅっと押し、涙がしぼり出されるのです。



ところで...

授業中に大きなあくびが出ちゃう人。昼間に眠くなるのは、夜の睡眠が不足している証拠です。寝る時間は遅くない？夜遅くまでテレビを見たりゲームをしたりしていない？原因を探してみましょう。

これから風邪やインフルエンザがはやる季節。まずはハンカチをもってくるところから始めましょう！



10日 目の愛護デー

11日 ノーテレビノーゲームデー

火曜日は「ブクブクタイム」

木曜日は「ハンカチ点検」