

ほけんだよん 10月

令和3年9月30日
白二小 保健室発行
(家庭数配付)

～10月のほけんもくひょう～ 目を大切にしよう

実りの秋です。お米やさつまいも、栗やぶどうなど、おいしいものがたくさん収穫される時期です。また、涼しくて過ごしやすくなりましたね。色々な種類の食材を楽しんだり、体を動かしたりして、丈夫な体をつくっていきましょう！

さて、10月10日は「目の愛護デー」です。数字の「10」を横にすると…まゆげと目に見えませんか？目にはたくさんのはたらきがあります。ゲームの時間を見直すなどして、目を大切にしていましょ。



目が判定するよ
**やさしい？
やさしくない？**

1 **やさしくない！**
オシャレ
髪が当たると、ほくたちに傷がついてしまうかも。前髪は短く切るか、ピンでとめておこうね。

2 **やさしい！**
暗いところで本を見ようとする
と、すごく疲れるんだ…心地いいと感じるくらいの明るさが目安だよ。

3 **やさしくない！**
まばたきの回数が減って、涙がもうカラカラ…。ゲームをするときは時間を決めてね。

5 **やさしくない！**
好きなものだけ…
魚や野菜には、ほくたちにいい栄養素が入っているよ。バランスよく食べようね。

4 **やさしい！**
目と本の距離はこれくらい開けて…
本との距離が近いと、ほくたちは疲れてしまうよ。姿勢よく座って来てありがとう。

6 **やさしい！**
おやすみなさい
1日中働いたほくたちは疲れているよ。ゆっくり休ませてね。

ぜひ覚えてね！ ～目のはたらき～



★まゆげ…汗から目を守ってくれるよ。

★まつげ…ほこりから目を守ってくれるよ。

★まばたき…なみだが目の全体にいきわたるようにしているよ。

★まぶた…なにかがぶつかったときに、目をして守ってくれるよ。

★ひとみ…目に入る光の量を調節してくれるよ。

★なみだ…目がかわかないように、目に栄養を送ったり、目をそうじしたりするよ。

～保護者の方へ～



1 2回目の視力検査のお知らせ

10月に視力検査（2回目）を行います。対象は4月の視力検査の結果、治療勧告書を渡され、まだ医療機関を受診していない児童です。感染症対策のため、目はハンカチで覆います。

2 色覚検査について

白井市では、小学2年生を対象に色覚検査を行っています。色覚異常は、日常生活にほとんど支障はありません。将来、職業選択をする上で、自分の色の見え方を知っておくことはとても大切です。他学年のお子さんでも、色の見え方で気になっていることがありましたら、各担任、または保健室までお知らせください。

3 学校の生理用品について

10月の1カ月間、「困ったときに使う生理用品」として、白井市の各学校で取り組みをしていきます。急に生理が始まってしまったときや、始まったけどなかなか周りの大人に言い出せないなど、生理に対しての戸惑いや悩みは人それぞれです。本校では、1・3・4階の女子トイレに生理用品についての呼びかけをするとともに、保健室にも生理用品を置きます。取り組みの前に、4～6年生の女子児童を対象に月経指導を行います。子どもたちが生理のことについて関心をもったり、相談したりするきっかけになればと思います。

