

# 後期スタート！

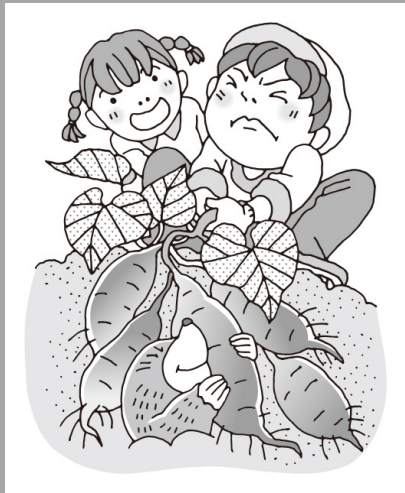
「あなたが前期で一番成長したことはなんですか？」  
「後期はそれをどのようにいかしますか？」

4月から半年、前期が終了しました。一人一人、前期の間にここはがんばった！成長できた！と思えるところがあると思います。それは点数だけにあらわれているわけではありません。休まず続けた、知らない間にできたなど、それだけで十分立派な成長だと思います。前期の成長を後期にいかして、さらによりよく伸びてほしいと思います。



ほけんだより キッズ

## えがお つうしん



### 10月の保健目標

#### 目を大切にしよう

10月10日の目の愛護デーにちなみ、10月の保健目標は「目を大切にしよう」です。「見る」と「聞く」を比較すると、その情報量は600倍もの違いがあります。それだけたくさんの情報を目から得ているのです。この機会に自分の目の使い方について、考えてみましょう。



#### 疲れ目チェック

- 目がかすむ
- 目がしょぼしょぼする
- 目が乾く
- 目が赤い
- 目の奥が痛い
- 目に異物が入っている感じがする
- まぶたが重い
- 頭痛がする
- 吐き気がする
- 肩こりがひどい

チェックが多いほど、目が疲れているかも。目を休ませてあげましょう。それでも改善しないときは、早めに眼科へ。

わたしは **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。

わたしは **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。

#### 視力検査優待カード

保健室では、10月に視力検査を行っています。4月にBだった人に声をかけていますが、測定してみたいという人も大歓迎です。下に名前を書いて切り取り、保健室まで持ってきてください。

年 組  
名前



R5.10.17

vol.07 城北小 ほけんしつ