

ほけんざよい 10月

福山市立駅家西小学校
ほけんしつ
2024年（令和6年）
NO.8 10月号

10月10日は



目の愛護デー

厳しい残暑が落ち着き、過ごしやすい気候になってきました。夏の暑さで思った以上に体力が落ちていることや、急に暑くなったり逆に涼しくなったりすることが原因で体調を崩しやすい季節でもあります。その日の気候に合わせて着るものをこまめに調節して、体調管理を行いましょう。

まぶた



目に入る光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守ったりしています

実は、

目

を

守

まゆげ



汗が目に入るのを防いでいます

目が疲れたときは...



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。

まつげ



ごみやほこりが目に入るのを防いでいます

なみだ



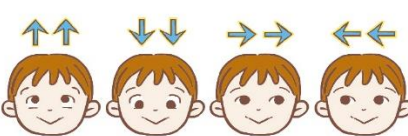
目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いだりしています

視力低下のサイン

これ
やっていませんか？

- ☒ 近くで見る
- ☒ 顎を上げて見る
- ☒ 目を細めて見る
- ☒ 片眼を閉じて見る

もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。

手洗い 忘れていませんか？

さまざまな感染症を予防するための基本的な対策は手洗いです。手を洗う際は、石けんを使い、丁寧に洗うことが大切なので、学校や家庭でもこまめな手洗いを忘れずに行いましょう！



外から帰った時



トイレの後



せきやくしゃみをした時



ごはんを食べる前



目に見えなくても手にはバイキンがたくさんついています。こまめに手を洗いましょう。

10月の予定

視力検査を行います！

		1校時	2校時	3校時	4校時
10/2	水		5-1	5-2	4-1
10/7	月		4-2	3-1	3-2
10/8	火		6-1	6-2	2-1
10/9	水		2-2		
10/10	木			1-2	
10/11	金	1-1			

- ・ひまわり たんぽぽ こすもすの児童は、交流学級で受けます。
- ・メガネをかけている児童はメガネをかけて検査をします。
- ・ハンカチで目を隠すので、ハンカチを忘れず持ってきてましょう。