

ほけんだより

令和元年 10月 7日 No.12
舞鶴市立吉原小学校保健室
おうちの方と一緒に読みましょう

10月のほけん目標

目を大切にしよう

全学年に視力測定を行いました！

先週、全校児童の視力測定を行いました。学校の測定は、スクリーニング(ふるいわけ)です。視力がB以下の児童には後日、結果のお知らせを配布します。早めの受診をおすすめします。受診した後は受診報告書の提出をお願いします。



目のピンチ！ こんな時どうする？

同じ絵柄のカードを見つけよう！

- 目にゴミが入った
- めやにがたくさん出る
- ゲームのしすぎで目が赤くなった
- そのまま放っておく
- まぶたの上からトントンと軽くたく
- 濡らせためんぼう・蒸しタオルでこすらずふき取る
- 氷を入れたせんめんきに顔をつけてまばたきをする
- 温めたタオルをあてて目を休ませる
- ゴシゴシ目をこする

どうすればいいかわかるよ

目を洗ってこまめに点検へ

10月10日は 目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。1010を横にすると、まゆげと目の形になることから、10月10日になりました。

朝起きてから、夜寝るまでの間、目は常に周りからいろいろな情報を取り入れています。テレビやゲームの時間を守り、ふだんから目にやさしい生活を送り、目を大切にしましょう。



不思議な手紙

これは、あるものからのあるメッセージ。誰からかな？ なんて書いてあるのかな？



こんな風に見るとわかるよ

