

平成29年10月2日発行  
伊是名小学校 保健室  
保健室 古我知

あつ 暑さがようやくおさまって、すごしやすい季節になりましたね。  
もうい 猛威をふるっていた流行性角結膜炎もようやく収束をむかえました！しかし、これから風邪が  
おお 多くなる季節がきます。引き続き手洗い・うがいをしてくださいね。

10月の☆  
ほけんちくひょう  
保健目標

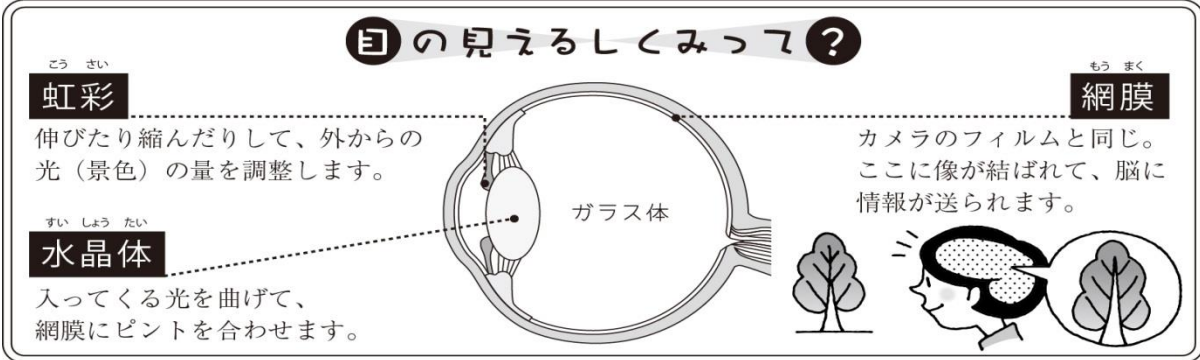
め たいせつ  
〇目を大切にしよう

\*お知らせ\*

10月17日(火)は  
第2回 弁当の日 です♪

きゅうしょく 給食はありませんので、お弁当を  
つく 作って持ってきてください。  
お米を炊いたり、おかずを作ったり、  
できることからチャレンジしてみましょう！

あいご  
10月10日は「目の愛護デー」です  
あなたは自分の「目」を大切にしていますか??



寝転がってテレビを見る

これじゃぼく(右目)ばかりはだらいてるじゃないか!

だってぼく(左目)はよく見えないんだもん

▶視力のかたよりから視力低下の原因に。姿勢を良くして、テレビ画面は目線より下が○。

電車や車の中でゲーム

乗り物の中はゆれるから、画面のものを追いかけるのが大変!

夢中になってまばたきが減ってるよ。乾いちゃうよ~

▶目がとても疲れやすくなります。ゲームは場所も時間もルールを決めて。

どうして目は2つあるの?

どちらかの目が見えなくなったときの予備? いえいえ、違います。人差し指を顔の前で立てて、片目ずつつぶって見ると、左右でそれぞれ少しずつズレて見えますよね。この左右のズレの大きさから、遠くにあるものと近くにあるものを脳が見分けているんです。

ボールをキャッチできるのも、ぶつからないように電柱を避けられるのも、目が2つあるおかげ。両方の目を大事にしてくださいね。

つい やってしまふこれ、みんなの目はこんなふうになっています

目に前髪がかがっている

前髪がジャマだなあ

ちよつと! バイキンが入ってきちゃう!

▶ものもらいになりやすくなります。見た目も、かっこわるいよ。

ぼうしのサイズが変わったのに、眼鏡はそのまま

よく見えないなあ

レンズの中心がずれる気がするよ

▶頭が大きくなった分だけ、眼鏡のサイズも調節しましょう。

うれしいお知らせ!

歯科診療所が再開されました★

歯医者さん 矢内潤也先生  
【診療時間】9:00~17:00  
日・月定休日  
まだまだ治療カード受け付けています♪