

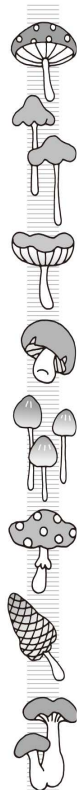


こんげつ ほけんもくひょう  
**今月の保健目標**

め たいせつ  
**目を大切に、**  
 しりよくていか ふせ  
**視力低下を防ごう**  
 R2.10 明石小 保健室

あさばん すず す きせつ うわぎ たいおん  
 朝晩は涼しく、過ごしやすい季節になりましたね。かぜをひかないよう、上着などで体温を  
 ちょうせつ せいかつ ちゅうい  
 調節したり、生活リズムがくずれないように、注意しましょう！

せんしゅうおこな うんどうかい ひとり  
 先週行われた運動会では、一人ひとり  
 いっしょうけんめい とく すがた  
 が一生懸命に取り組んでいる姿を  
 み かんどう おお  
 見てとても感動しました。また、大きな  
 ケガや事故もなく、無事終わることがで  
 きホッとしています。しかし、コロナ禍  
 うんどうかい かんせんかくだい ちゅうい  
 での運動会、感染拡大には注意しなけれ  
 ばいけません！日頃から、毎朝の検温・  
 たいちょうかんり おこな はつねつ  
 体調管理をしっかりと行い、発熱や  
 たいちょうふりょう ばあい  
 体調不良がある場合  
 には、早めに病院を  
 じゅしん  
 受診してください。



ほけんしつ  
**保健室より**

さいきん こうない けむし  
 最近、校内で毛虫やへびのぬけがらが  
 み ひとつ かつどう  
 見つかっています。人が活動しやすい  
 とき どうぶつ いっしょ  
 時は動物も一緒！！



み とき  
**〈 見つけた時は・・・ 〉**

- ① 近づかない
- ② さわらない
- ③ 大人に知らせる



ようにしましょう！



**目のギモン**

Q. 目をこすったら どうしてダメなの？

A. こすって目の表面にキズができると、バイキンが入りやすくなります。目の病気にかかってしまうことも。

Q. 暗いところで本を読んだら どうしてダメなの？

A. 光を取り入れようと、目の筋肉が緊張状態になります。長い時間続けていると、目が疲れてしまうのです。

Q. 太陽を見たら どうしてダメなの？

A. 太陽から届く光の明るさは、地面から1mの高さにあ  
 る100ワットの電球1,000個分と同じ。直接見ると、目を傷めてしまいます。

