

# ほけんだより10月

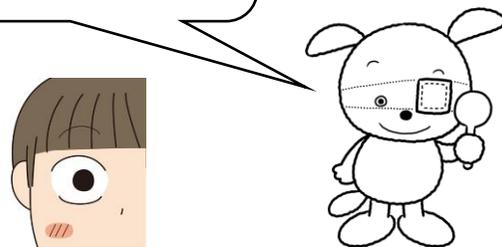
2019年10月  
南第二小学校  
保健室

日ごとに秋らしくなってきました。暑さも和らぎ、外で遊ぶのもちょうどよい季節です。ただ、秋の夕暮れは早く、あっという間に暗くなってしまいます。5時のチャイムがなったら、家に帰りましょう。家に帰ってから、読書や勉強などをして有意義な時間を過ごせるといいですね。

## チェック あなたの目はつかれている！？

- 目が赤い。
- ものがかすんで見える。
- なみだが出る。
- 光を見るとまぶしい。
- かたがこる。
- 目が重たい感じがする。
- 目やにが出る。
- 目がいたい。

目はつかれたとき、こんなサインを出します。あなたの目はだいじょうぶかな？



### なぜ、目がつかれるの？



まばたきをしないで、友達と「にらっめこ」をしてみましょう。いくらがんばっても、目がかわいてくると、自然にまばたきしてしまいます。

目は、からだじゅうで一番感じやすいところなので、いつもなみだでしめって、きれいにもたれています。まばたきをするたびに、新しいなみだが目の表面に広がって、目を洗っているのです。

まばたきの回数が少ないと、なみだが足りなくなってきました。つまり、「目がつかれる」というのは、「目がかわく」ことが大きな原因なのです。

#### 1分間にするまばたきの回数

ふつうのとき 約20回 本を読んでいるとき 約10回

ゲームをしているとき 約3回 ←長い時間、ゲームをするとつかれ目の原因になります。

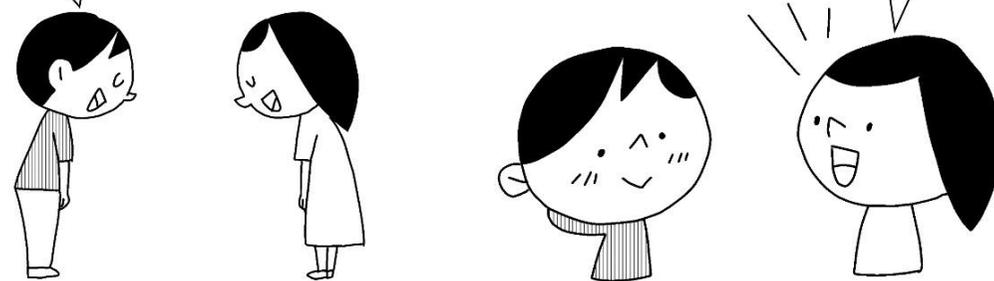


## ふわふわ言葉を集めよう

悪口など相手を傷つける「チクチク言葉」に対して、相手を元気にさせる言葉を「ふわふわ言葉」といいます。「ふわふわ言葉」は、「ありがとう」などの感謝の言葉やほめ言葉、日ごろのあいさつなどもふくまれています。

「ふわふわ言葉」を集めて、会話の中で積極的に使ってみましょう。

- ・ありがとう
- ・優しいね
- ・いっしょに遊ぼう！
- ・どういたしまして
- ・さすがだね
- ・かっこいいね (かわいいね)
- ・だいじょうぶ？
- ・おはよう！
- ・ごめんなさい
- ・がんばってるね
- ・こんにちは
- ・上手だね

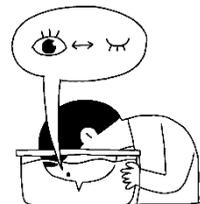


運動場にいると、風がふいたりして砂が目に入ったという人が、時々保健室に来ます。

### 目にごみが入ったときは・・・

#### あわてず、目を水で洗いましょう

目にごみが入ったら、手でこすらずに、水を張った洗面器の中や水道でまばたきをして目を洗い、ごみを出しましょう。これも保健室に来るまでに「自分でできるけがの手当て」です。覚えておいて、できるといいですね。



### もうすぐ運動会です！

運動会を元気にむかえるために、毎日朝・昼・夕ごはんを食べ、お風呂に入り、十分にすいみんをとって、つかれをとりましょう。また、あせをたくさんかくので、こまめに水分をとりましょう。もし、とちゅうで気持ちが悪くなったら、すぐに先生に言いましょう。

