



すこやか



長門市立向津具小学校

第6号

令和6年10月3日

実りの秋ですね。春に植えたサツマイモも大きくなりました。みなさんも4月のころの自分と比べると、たくさん成長しましたね。これからも心とからだにいっぱい栄養をあげてくださいね。

私たちが目をマモルゾウ

わたしは まぶた
まばたきをして、目にゴミがはいり、目に汗が入るのを防いだり、目元を日差しが強いときに目元にかげ、陰を作ったりしているよ。

ぼくは まゆげ
目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元にかげ、陰を作ったりしているよ。

わたしは なみだ
目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。

オレは まつげ
目にゴミが入るのを防いでいるよ。



いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。
目を守るために、自分でできることもあるよ。
それは目を使い過ぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休憩をしてね。

十月十日は目の愛護デーです！
十の字が、まゆ毛と目のように見えることから、この日が目の愛護デーになりました。目が悪くならないように、目に優しい生活をこころがけましょう。

目に優しい生活を心がけよう

- 🍀 読書やゲーム・テレビを見たりするときは、目のために1時間に1回、15分くらい休憩をしよう。
- 🍀 部屋を明るくするのも大事だよ！姿勢にも気をつけてね。
- 🍀 目の健康には食事も大切！
バランスよく食べて目に必要な栄養をとろう。
- 🍀 しっかり寝るのも重要！
目を休める時間をたっぷり作ろう。



疲れ目チェック

- ☐ 目がかすむ
- ☐ 目がしょぼしょぼする
- ☐ 目が乾く
- ☐ 目が赤い
- ☐ 目の奥が痛い
- ☐ 目に異物が入っている感じがする
- ☐ まぶたが重い
- ☐ 頭痛がする
- ☐ 吐き気がする
- ☐ 肩こりがひどい

チェックが多いほど、目が疲れているかも。目を休ませてあげましょう。それでも改善しないときは、早めに眼科へ。

4日は遠足・お弁当の日です

長袖長ズボンで、肌が露出しないようにしましょう



当日の朝にチェックしよう

- ☐ 朝ごはんはしっかり食べましたか
- ☐ よく眠りましたか
- ☐ トイレをすませましたか
- ☐ スッキリ目覚めましたか
- ☐ 体調に不安なところはないですか



～「子どもと作る『お弁当の日』」～

『お弁当の日』は、子どもたちがお弁当作りを通じて、自らの食生活を考えるとともに、「食に関する正しい知識」や「望ましい食習慣」を身につけてほしいとの願いから設定されたものです。



低学年・中学年はおうちの方のアドバイスでお弁当作りのお手伝い、高学年は、学校で調理実習等を行っていますので、自分で弁当を作る等できることにチャレンジしてほしいと思います。

保護者の皆さまには、生きるために大切な「食」について、この機会に是非お子さんと関わっていただきますようお願いいたします。

10月15日は世界手洗いの日

~~~~~手洗い忘れていませんか？~~~~~

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。



薬は、決められた時間・決められた量・決められた期間に飲むことが大切です。

## 第2回 生活チェック～メディアコントロールチャレンジ～が始まります！！

チェック期間 10月18日（金）～10月24日（木）

規則正しい生活リズムが身につくよう、家族とのふれあいの時間・読書学習に取り組む時間となるようお願いします。

★生活リズムが乱れると・・・

病気に対する抵抗力が落ち、病気にかかりやすくなる

☆生活リズムが整うと・・・

免疫力もあがり、心の安定や身体の成長にもつながる