

ほけんだより10月

萩野台小学校
H30. 10. 4

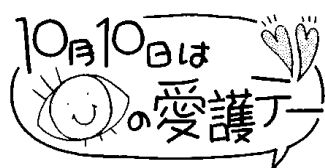
朝晩はだいぶ寒くなり、秋らしくなってきましたね。季節の変わり目で、体調をくずしやすいときです。規則正しい生活や衣服の調節をして、かぜをひかないように気をつけましょう。

『スポーツの秋』、『読書の秋』、『食欲の秋』など、たくさんの楽しみ方ができる秋です！みなさん、すてきな秋をすごしてくださいね。



10月の保健目標

☆ **目を大切にしよう**



10月10日は、「目の愛護デー」といって、「目を大切にしましょう」という日です。みなさんは自分の目を大切にしていますか？

たいせつな目はたくさんのものにまもられているよ！

まゆげ

おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここでとめるんだよ！

まつげ

目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ！

まぶた

まぶたはいつもパチパチとじてなみだが目の全体にゆきわたるようにしているんだよ！

まぶた

目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッとじて目をまもるんだよ！

ぼくたちおさかなにはまぶたがないんだよ。

なみだ

ないていないときも、いつもなみだは目の表面をながれているよ！目がかわかないように、目にえいようをおくるんだよ！



よくない姿勢をしていたり、テレビやゲームを見すぎたりして、自からSOSが出ている人はいませんか？

目がしょぼしょぼする、ぼやけて見える、目がかわきやすい、という人は要注意！
目にやさしい生活をしましょう！



<目にやさしい生活>



勉強やテレビは正しい姿勢で



※目を近づけすぎない、寝ころんで見ない

長い時間テレビを見たり、ゲームをしすぎない



※時間を決める

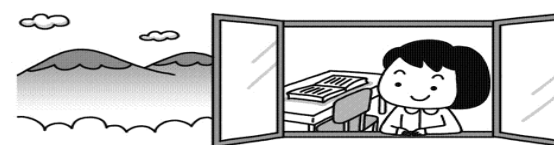
前髪が目にかからないようにする



※みじかく切る、ピンでとめる



バランスのよい食事をする



ときどき遠くを見て、目を休ませる

一生つかう自分の目を大切にしましょうね！

保護者の皆様へ

<津幡町役場 健康推進課からのお知らせ>

○健康まつり2018

テーマ こころとからだのヘルスケア～知ろう！測ろう！体験しよう！～

みんなで実践「AYT」～（朝に野菜を食べよう）

日時 10月14日（日）8時50分～12時

会場 町福祉センター、津幡中央公園

内容 ヘルスチェックラリー（ウォーキング）、糖尿病検査、骨密度検査、健康相談、ニュースポーツ体験、AYT 簡単クッキング、笑いヨガなど

○インフルエンザワクチン接種費用一部助成について

助成対象 1歳～中学3年生

助成金額 1,000円（上限）

助成回数 年度1回接種分

必要な物 領収書、印鑑（シャチハタ不可）、母子手帳、口座のわかるもの

申請期限 接種日から1年に達する月の月末まで ※役場に申請してください。