



すこやか

令和2年10月16日(金)
 仙台市立馬場小学校
 ほけんだより NO.10

実家庭配布

～お家のひとと一緒に読みましょう～

10月の保健目標 「目を大切にしよう」

こんなことに心当たりはありますか？
 目の疲れのサインです。チェックしてみましょう

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目がかすむ | <input type="checkbox"/> 目が赤い |
| <input type="checkbox"/> 目がしょぼしょぼする | <input type="checkbox"/> 光をまぶしく感じる |
| <input type="checkbox"/> 目がかわく | <input type="checkbox"/> 目の奥が痛い(頭が痛い) |
| <input type="checkbox"/> 物がぼやけて見える | <input type="checkbox"/> まぶたが重い感じがする |
| <input type="checkbox"/> 涙が出る | <input type="checkbox"/> 首や肩がこっている |

涙の役割

涙はただ出ただけでなく、たくさんの役割があります。

- ◎目の乾燥を防ぐ
- ◎目に酸素や栄養を送る
- ◎細菌の感染を防ぐ
- ◎目の表面の傷を治す

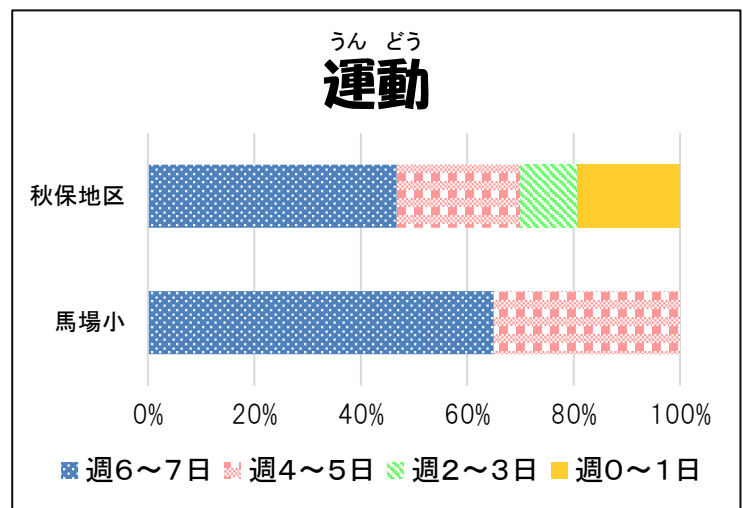
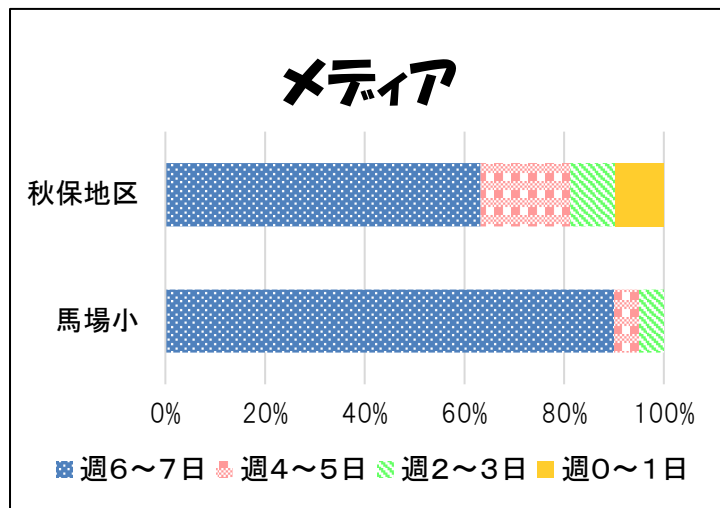
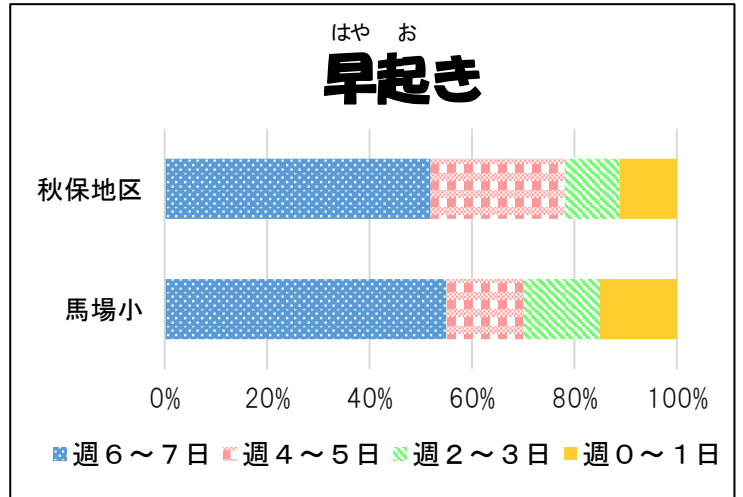
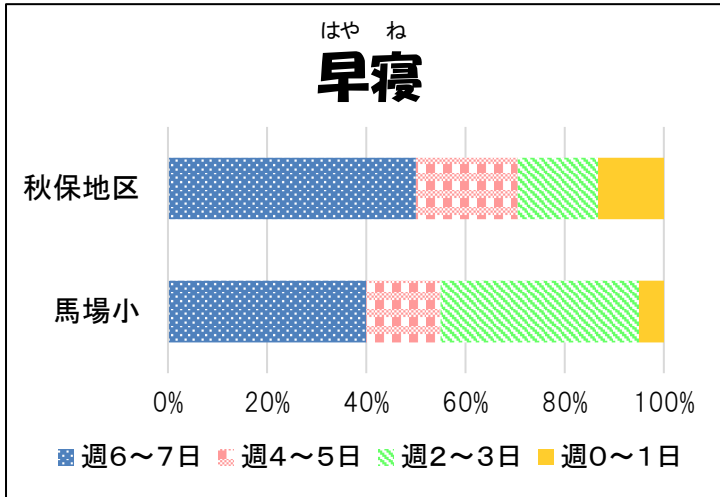
2つの絵を見比べて
 7つのまちがいを探そう！



答えは裏にあります。

ぼ ぼ しょう け っ か 馬場小がんばりカードの結果

第2回 「よいしゅうかん がんばりカード」へのご協力ありがとうございました。秋保地区と馬場小学校の結果を比較しましたのでお知らせいたします。



「早寝」「早起き」が週4~5日以上できている人は、秋保地区と比べ少なかったです。特に「早寝」は週2~3日の人が多く、まだ習慣が身に付いていない様子です。睡眠は皆さんの1日の疲れをとるためにも大切ですが、実は目にもとても大切です。早い時間に寝て、目を休ませるようにしましょう。

一方、「メディア」「運動」は、秋保地区と比べて馬場小学校の皆さんの方ができていました。今できていることをこのまま継続して行ってほしいです。また、運動に関しては、全員が週4~5日以上できており、素晴らしい結果です。最近、休み時間に外遊びをしている姿が多く見られるようになり、とても良いなと思っています。業間運動も始まったので、風邪やウイルスに負けない体づくりをしていきましょう。



まちがしあがしの答え

ひだりてまえ じよせいのかみながさ / かわべのしゃしん いちとけい はり いち
左手前の女性の髪の長さ / 壁の写真の位置 / 時計の針の位置 / めいぐるみのみみ
たなほんのかず おとこのかたち
棚の本の数 / 男の子の表情 / テーブルの形