



ほけんだより

枚方市立長尾小学校

10月のほけんもくひょう

目を大切にしよう

すっかり秋らしい天気になりましたね。とくに朝と夜の気温は肌寒く感じる毎日です。これからの時期は気温の変化が大きい時期です。規則正しい生活を心がけ、衣服の調節をするなどして、体調をくずさないようにしましょう。



10月10日は目の愛護デーです。目を大切にするにはどうすればいいか考えてみましょう。

目にやさしい生活	 早寝をしてすいみんをしっかりとする	 近くばかりではなく 時々遠くを見る (山や星をみるといいね)	 テレビやゲームは 明るい部屋で、時間を決めて
目にやさしくない生活	 暗いところで本を読む	 時間を決めてゲームをしない	 字を書くとき 机とのきよりが近すぎる

こんな症状があったら目のびょうきかも…

- 目が赤くなっている
- なみだが出る
- 目がいたい・かゆい
- 光がまぶしい
- まばたきが多い
- 目がはれている

上のような症状があるときは、病院でみてもらいましょう！



目はたくさんのもにまもられている

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、パツとじて目をまもるんだよ！

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止めてるんだよ！

まつげ

目につよい風があたったり、ほこりが入るのふせぐよ。

まばたき

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

なみだ

ないてないときも、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っているんだ。

歯科検診のおしらせ

10月14日(水) 9:00~(1・3・5年) と 10月15日(木) 9:00~(2・4・6年)に歯科検診があります。しっかりと歯みがきをしてから、学校にきてね！

歯科検診の暗号をときあかせ！

歯科検診のときにお医者さんが言っている数字やアルファベット、どういう意味なのか気になりませんか？

自分の順番が来たら、検診中のお医者さんの言葉をよく聞いてみてください！

- ① 数字の1~8は永久歯(大人の歯)の場所、アルファベットのA~Eは乳歯(子どもの歯)の場所を表している。
- ② Cはむし歯のこと。CO(シーオー)はむし歯になりそうな歯のこと。
- ③ O(まる)は歯医者さんでもう診てもらった歯のこと。
- ④ X(ばつ)は歯医者さんで抜いてもらったほうがいい子どもの歯のこと。
- ⑤ 何も異常がなければ、健全(けんぜん)といってもらえます。

