

令和元年10月3日 牧野小学校*ほけんしつ



10を横にすると、まゆげと目のように見えるので、
10が2つならぶ日が「目の愛護デー」になりました。
ゲームは遊ぶ時間を決めて守る！など、休みなく働く
目にやさしい生活をしましょう。

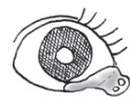


◆10月中に全学年、秋の視力検査を行います。

『目のSOS』

- ・黒板に書いてある文字がはっきり見えない。
- ・教科書の文字がぼやけて読みにくい。
- ・少しはなれると、テレビの文字が見えない。

『目のSOS』サインが出ている人は、いませんか？



10月15日 世界手洗いの日 手洗いクイズに挑戦！

Q 石けんをしっかりとあわだてるのはなぜ？

A あわ立てると、手全体やしわに石けんがよく行きわたります。

Q 一番洗い残しが多いのは何指？

A それは親指。親指はにぎってくるくる回して洗います。

Q 手洗いにかかる時間は？

A しっかり洗うと、30秒はかかります。

手洗いのポイントは、この6つ



指先

指の間

手のひら

手首

いろいろな病気からからだを守る、一番かんたんな方法、それが手洗い！



まゆ毛

- おでこから流れ落ちる汗が目に入るのを防いでいます。
- 目元にかげをつくって、強い光が直接目に入らないようにしています。

まぶた

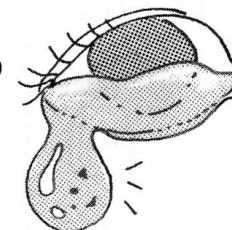
- まばたきをして、目が乾かないようにしています。
- 目にもものが入ったり、当たったりするを防ぐ、ふたの役割があります。

まつ毛

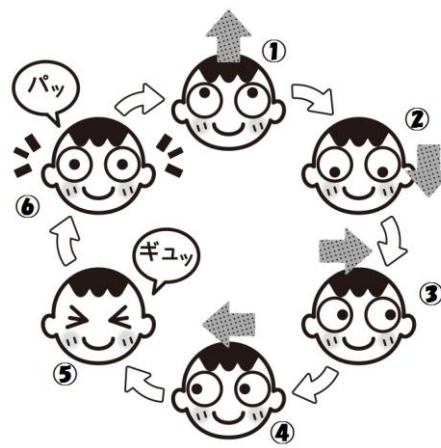
- 細かいゴミやホコリが目に入るのを防いでいます。
- 上下のまぶたについています。

なみだ

- まばたきをするたびに、少しずつ流れ出て、目の表面を守っています。
- 目に入ったゴミやホコリを洗い流します。



つかれたら...目のたいそう！



- ①目を上にうごかす
- ②目を下にうごかす
- ③目を左にうごかす
- ④目を右にうごかす
- ⑤目をギュッととじる
- ⑥目をパッと大きくあける

スッキリしましたか？

まだの人はもう一回！！