ほけんだより10月

令和４年１０月３１日（月）
尾道市立向東小学校　ほけんしつ

実りの秋です。この時期のおいしい食べ物の一つ，栗。さて，英語で何というか知っていますか？実は，よく耳にする「marron」はフランス語。英語では「chestnut」と言います。大人でも間違って覚えている人が結構いるそうですよ。おうちの人に聞いてみてください。

目を大切に

生まれてすぐはほとんど目が見えず，生後３ヵ月で0.01程度。その後，徐々に発達し，６歳ごろに成人と同じ視力になると言われています。

でも，さまざまな理由で左右差が出たり，視力の発達が遅れたりする場合があります。

こんな症状があれば眼科受診を！

- 顔を傾けて見る
- 目を細めて見る
- 黒目の位置がおかしい
- 片目をつぶって見る　など

読書・勉強などをする・・・
★明るいところで，姿勢をよくする

髪型は・・・
★目にかからないようにする

IT機器を使う時は・・・
★３０㎝以上離れて見る
★時間を決めて使用する

休息・睡眠は・・・
★こまめに休みをとる
★たっぷり寝て目を休める

目の健康にも，かぜ対策にも大切なのは・・・

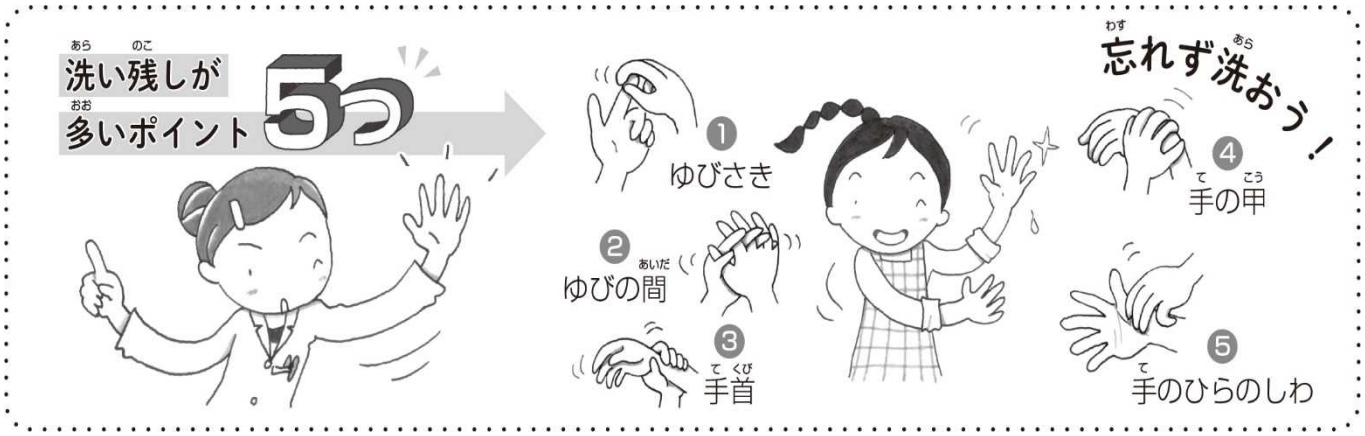
食事
栄養バランス
よく食べよう

運動
外で体を
動かそう

睡眠
目も体も
休ませて

手を洗うタイミングは？

- 食事の前
- 外から帰ったとき
- トイレのあと
- くしゃみをしたとき



スクールカウンセラー来校日

11月24日(木) 9:15～12:15
(2時間目～4時間目)

スクールカウンセラーの澁谷先生が小学校にも来てくださいます。カウンセリングを受けたいという人は，担任の先生か保健室までお知らせください。児童のみなさん，保護者の方，だれでも予約をとることができます。