

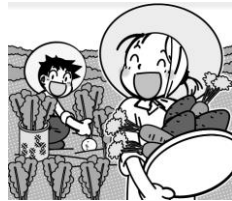
# すくすく(だよい) 10月

2016年10月4日 千代田小学校保健室

秋は、おいしいものがたくさんとれる、実りの季節。みなさんは、この秋、どんな実りを得たいですか？

秋という文字には、「年月」「大切なとき」という意味もあります。行事が多く、毎日があっという間に過ぎていきますが、どの1日も「大切なとき」。そんな気持ちですごせるといいですね。

それから、この時期は朝夕との気温差が大きくなり、体調を崩しやすいので、注意しましょう。「うがい・手洗い」をしっかりと習慣にして、かぜをひいたりしないで元気にくすごしましょう。



## 雨の日 こんなことにきをつけよう!



先月から雨の日が多く、すっきりしない天気の日が続いています。今週も天気予報では、あまり天気がよくなさそうです。雨の日には足下が滑りやすくなったり、かさで前が見えにくくなったりするので、安全にはじゅうばん気をつけましょう。

## 乳歯のむし歯も重大問題

## 治療はすみしましたか?



10月の保健目標 目を大切にしよう



## 目を守るアイレンジャーの役割って?

目はとても傷つきやすいので、いろいろなものに守られているよ。それぞれにどんな役割があるか見てみよう。

### まゆげマン



落ちてくる汗や雨から目を守るのが僕の役目だよ! 左右合わせて約1,300本生えているよ。

### まつげマン



ほこりや砂が目に入らないように守っているよ。片目で上まつげは約100~150本、下まつげは約50~75本生えているんだ。

### まぶたマン



飛んでくるものが、目に当たらないようにブロックしているよ。一日に何度もまばたきをして、涙を目に届けているんだ。

### なみだマン



目が乾かないように潤して、栄養分や酸素を届けているよ。ゴミが入ってきたときは、きれいに洗い流すのさ。

## 視力検査(二次)のお知らせ

4月の視力検査でB~Dだった人を対象に、10月の視力検査を行います。

6日(木) 中休み 4~6年生  
7日(金) 中休み 2~3年生・どんぐり

場所 会議室

\*Aだった人でも、視力検査を希望する場合には来てください。