



# ほけんだより







2020. 10. 13

五島市立 緑丘 小学校  
保健室

おうちのひとといっしょによんでください。

## 10月10日は目の愛護デー

目を<sup>つか</sup>使いすぎていませんか？ 目にやさしい生活<sup>せいかつ</sup>を<sup>こころ</sup>心がけましょう。

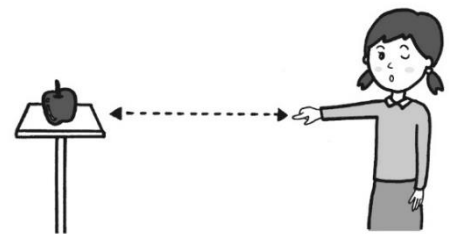
 <p>メガネ・コンタクトは 自分<sup>じぶん</sup>にあったものを</p>	 <p>ゲームやスマホの 見<sup>み</sup>すぎに<sup>ちゅうい</sup>注意</p>	 <p>たまには遠<sup>とほ</sup>くの景<sup>けしき</sup>色<sup>いろ</sup>を ながめよう</p>	 <p>目<sup>め</sup>がつかれたときは蒸<sup>も</sup>し タオルなどで温<sup>あたた</sup>めよう</p>
---	---	--	---

## 「きき目」はどっち？

きき手<sup>て</sup>やきき足<sup>あし</sup>のように、目にも「きき目」があります。私<sup>わたし</sup>たちは、自然<sup>しぜん</sup>にきき目のほうをよ<sup>つか</sup>く使<sup>つか</sup>っていて、もう片方<sup>かたほう</sup>の目<sup>め</sup>でサポ<sup>りたいてき</sup>ートしながら立<sup>りたいてき</sup>体的<sup>てき</sup>にものをと<sup>と</sup>らえています。

### 【きき目のしらべかた】

- ① 数<sup>すう</sup>メートルくらいはなれたものをじ<sup>み</sup>っと見る
- ② そのま<sup>ま</sup>見<sup>み</sup>ているものを指<sup>ゆび</sup>でさす
- ③ 指<sup>ゆび</sup>でさしたま<sup>かため</sup>ま片<sup>あ</sup>目<sup>め</sup>ず<sup>と</sup>つ開<sup>あ</sup>けたい開<sup>と</sup>じたいする



片方<sup>かたほう</sup>の目<sup>め</sup>ではし<sup>し</sup>っかりさ<sup>さ</sup>しているように見<sup>み</sup>えて、もう片方<sup>かたほう</sup>の目<sup>め</sup>では、少<sup>すこ</sup>しずれたところをさ<sup>さ</sup>しているように見<sup>み</sup>えます。し<sup>し</sup>っかりさ<sup>さ</sup>しているように見<sup>み</sup>えるほう<sup>ほう</sup>が「きき目」です。あな<sup>あな</sup>たの「きき目」はど<sup>ど</sup>っちかな？

## 第2回歯ブラシ交換パトロールを行いました!

10月も学校<sup>がっこう</sup>歯科<sup>しか</sup>医<sup>い</sup>の大坪<sup>おおつぼ</sup>先生<sup>せんせい</sup>にきていただき、歯<sup>は</sup>ブラシ<sup>し</sup>チェッ<sup>ち</sup>ク<sup>く</sup>をしてもら<sup>もら</sup>いました。第<sup>だい</sup>1回<sup>かい</sup>は7月<sup>しちがつ</sup>にしま<sup>しま</sup>したが、その<sup>その</sup>後<sup>のち</sup>、交<sup>こう</sup>換<sup>かん</sup>されてい<sup>い</sup>ない歯<sup>は</sup>ブラシ<sup>し</sup>がいくつ<sup>いくつ</sup>もあ<sup>あ</sup>りました。今<sup>いま</sup>回<sup>かい</sup>も交<sup>こう</sup>換<sup>かん</sup>が必<sup>ひつ</sup>要<sup>よう</sup>な歯<sup>は</sup>ブラシ<sup>し</sup>には、大坪<sup>おおつぼ</sup>先生<sup>せんせい</sup>手<sup>て</sup>作<sup>つく</sup>りの「こうかんしてね」シール<sup>しーる</sup>が貼<sup>は</sup>ってあ<sup>あ</sup>ります。児<sup>じ</sup>童<sup>どう</sup>全<sup>ぜん</sup>員<sup>いん</sup>に歯<sup>は</sup>ブラシ<sup>し</sup>をい<sup>い</sup>た<sup>た</sup>だ<sup>だ</sup>き<sup>き</sup>ま<sup>ま</sup>した<sup>た</sup>ので、貼<sup>は</sup>ってあ<sup>あ</sup>った人<sup>ひと</sup>は必<sup>ひつ</sup>ず交<sup>こう</sup>換<sup>かん</sup>しま<sup>ま</sup>し<sup>し</sup>ょう。歯<sup>は</sup>をみ<sup>み</sup>が<sup>が</sup>く<sup>く</sup>と<sup>と</sup>きに、毛<sup>け</sup>先<sup>さき</sup>が開<sup>あ</sup>いてい<sup>い</sup>ないか、汚<sup>よご</sup>れ<sup>れ</sup>が<sup>が</sup>つ<sup>つ</sup>いてい<sup>い</sup>ないか、自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>の歯<sup>は</sup>ブラシ<sup>し</sup>を<sup>し</sup>ゃ<sup>く</sup>け<sup>け</sup>つ<sup>つ</sup>て<sup>て</sup>み<sup>み</sup>ま<sup>ま</sup>し<sup>し</sup>ょう。



シールは交<sup>こう</sup>換<sup>かん</sup>の  
サイン