

# ほけんだより

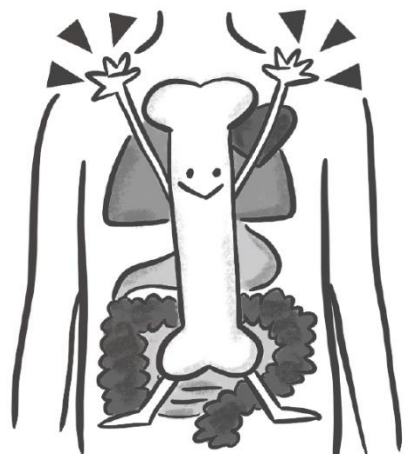


少しずつ暑さもやわらぎ、秋の気配を感じるようになりました。今年の夏は暑くて過ごしにくい日が続きましたね。運動会がおわって、ひと段落したこの時期は、疲れが体に出る時期でもあります。夜は早めねて、次の日に疲れをもちこさないようにしましょう！

令和5年10月13日  
中条小学校 保健室

からだをささ  
体を支える

ないぞう—まも  
内臓を守る



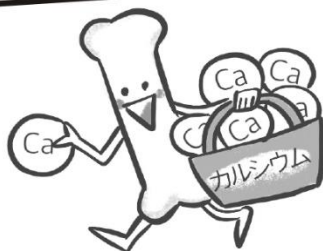
し  
知っているかな？

## 骨の役割

からだ—うご  
体を動かす



たくわ  
カルシウムを蓄える



けつえき—つく  
血液を作る

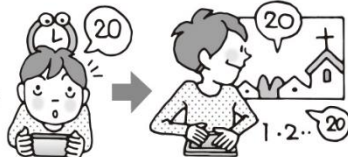


## 目を休めるときの 20ルール

スマホ、タブレット、テレビ…集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

……大切な目を守るために、画面を見るときの 20ルール※ を覚えておきましょう。……

がめん ぶん いじょうみ  
画面を20分以上見たら



20フィート (約6m) 離れた  
とお びょうなが  
遠くを20秒眺める

たいせつ め まも  
大切な目を守ろう

10月10日の「10」を横にすると目の形『』に似ていることから、10月10日は目の愛護デーとなっています。ふだんの生活で、目にやさしい生活を心がけていますか？ゲームやスマホ、タブレットといったデジタル機器の使いすぎは目にとっても負担がかかります。時間を決めて、使いすぎないように気をつけましょう！

10月10日は  
目の愛護デー



つか め  
疲れ目 チェック ☒

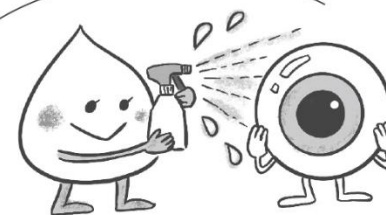
- ☐ 目がかすむ
- ☐ 目がしょぼしょぼする
- ☐ 目が乾く
- ☐ 目が赤い
- ☐ 目の奥が痛い
- ☐ 目に異物が入っている
- ☐ 感じがある
- ☐ まぶたが重い
- ☐ 頭痛がする
- ☐ 吐き気がする
- ☐ 肩こりがひどい



チェックが多いほど、目が疲れているかも。目を休ませてあげましょう。それでも改善しないときは、早めに眼科へ。

## 涙の働きってなあに？

め かん そう ふせ  
目の乾燥を防ぐ



きん しんにゆう かん せん ふせ  
菌の侵入や感染を防ぐ



さん そ えいよう はこ  
目に酸素や栄養を運ぶ



あら なが  
ゴミやほこりを洗い流す

