



インフルエンザが発生しました!!

新宿区内ではインフルエンザが発生し、学級閉鎖をしているところがあります。昼はまだまだ暑いですが、朝晩は随分涼しく感じるようになりました。この寒暖差で体調を崩す人も増えています。

明日からは合唱練習もスタート。本番で「声が出ない！」なんてことにならないように手洗い・うがいをしっかり行い、疲れたら早めの休養で体調を整えるようにしましょう。

かぜに負けない体づくりをしておこう

- ① 外から帰ったら 手洗い・うがいをする
- ② 運動・栄養・休養で 体調を整えておく



- ③ つかれ・ストレスを ためない
- ④ 寒暖差を考えて 衣服の調節をする



10月10日は目の愛護デー

心がけていますか?

長時間、近くを見すぎている?



たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

前髪、目にかかってない?



切ったり、とめたりして 目にかからないように



部屋、暗くない?



見るところだけ明るくてもダメだよ

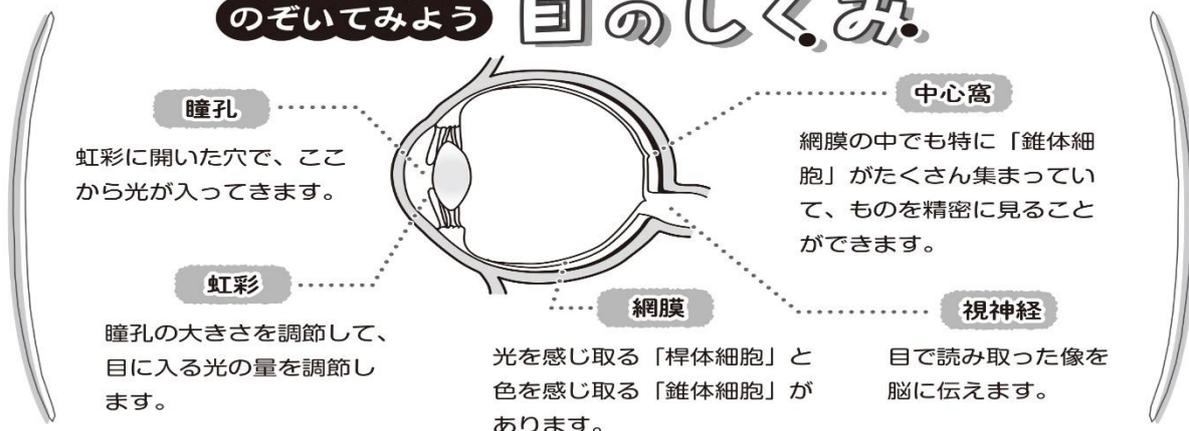
勉強中の姿勢、大丈夫?



背中ピン! で30cmは離そうよ

目にやさしい生活

のぞいてみよう 目のしくみ



きりとり

ひとこと (保健室へのご質問・ご意見がありましたらお寄せください)

年 組

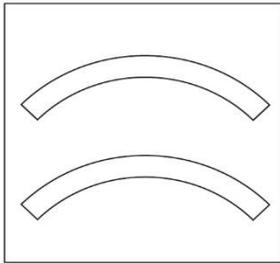
(保健だより掲載時の名前の公表について 可・不可)

「どう見える?」 ふしぎな 「目のさっかく」

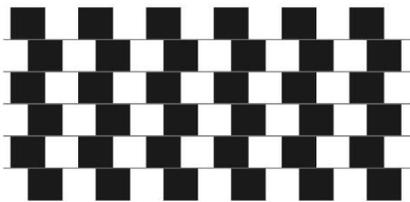
① たての線とよこの線の長さは?



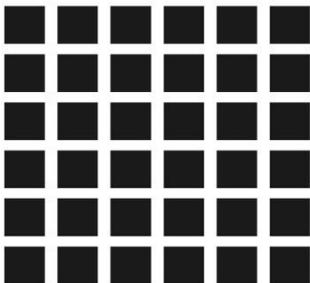
② 2つのおうぎ形の大きさは?



③ よこの線は曲がっている?



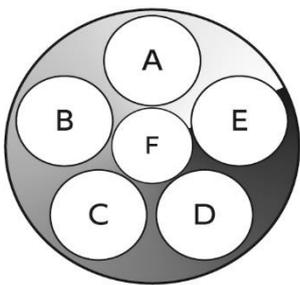
④ 白い線がかさなるところに…?



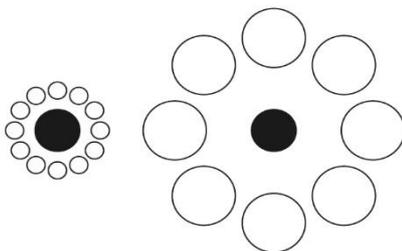
⑤ 2つの小さい四角は?



⑥ A~Eの丸の大きさは?



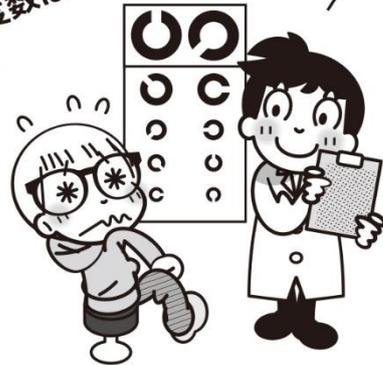
⑦ 2つあるまん中の黒い丸は?



眼科受診のお知らせ

(視力検査・治療) をもらった
皆さん 受診は済みましたか?
まだの人は、今学期中に受診す
るようにしましょう。

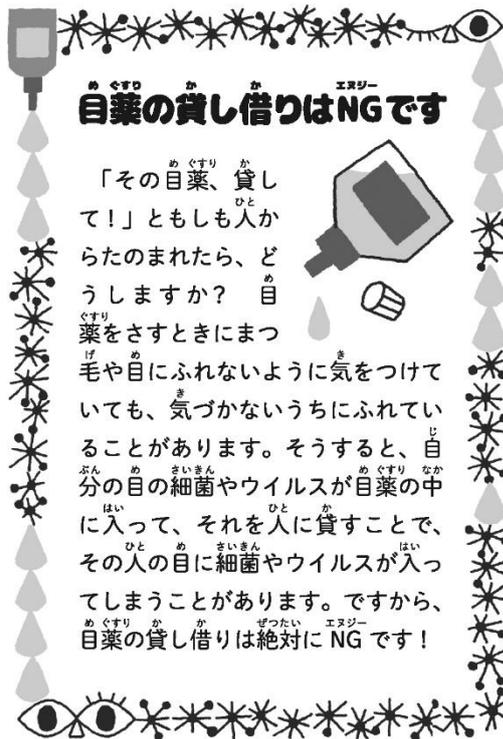
度数は合っていますか?



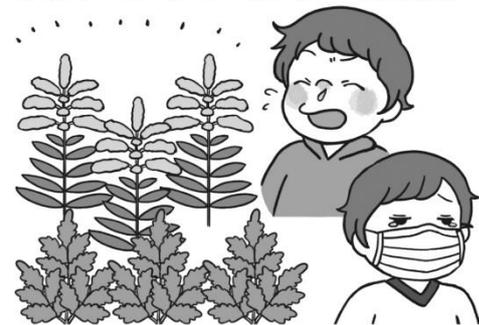
メガネも定期点検を

自薬の貸し借りはNGです

「その目薬、貸して!」
ともしても人からたのまれたら、どうしますか?
目薬をさすときにまつげや目にふれないように気をつけていても、気づかないうちにふれていることがあります。そうすると、自分の目の細菌やウイルスが自薬の中に入って、それを人に貸すことで、その人の目に細菌やウイルスが入ってしまうことがあります。ですから、目薬の貸し借りは絶対にNGです!



秋にもあります 花粉症



じっさいには…?



- ① たてのほうが長く見えますが、同じ長さです
- ② 下のほうが大きく見えますが、同じ大きさです
- ③ ななめに見えますが、すべてまっすぐです
- ④ 黒いかげが見えますが、何もありません
- ⑤ 色のこさがちがって見えますが、同じです
- ⑥ 少しずつちがって見えますが、同じ大きさです
- ⑦ 左のほうが大きく見えますが、同じ大きさです

【注意】これらの図形を長い時間じっと見続けると、気分が悪くなってしまうことがあります。ときどき目をはなして、休けいをとりましょう。