

ほけんだより 10月

ほけんもくひょう
保健目標

め たいせつ
目を大切にしよう

栄南小学校
保健室

クイズ①

「目」は遠くを見ると疲れる？
○かな？ ×かな？

クイズ②

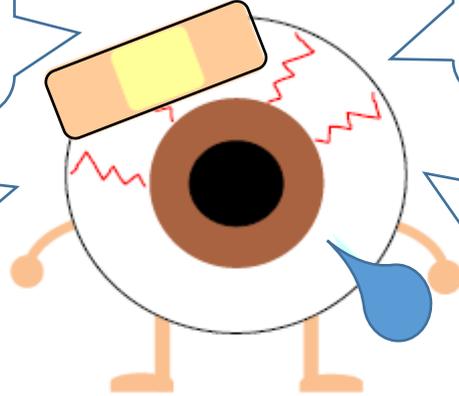
「目」を元気にする食べ物がある？
○かな？ ×かな？

クイズ③

「目」は病気になりやすい？
○かな？ ×かな？

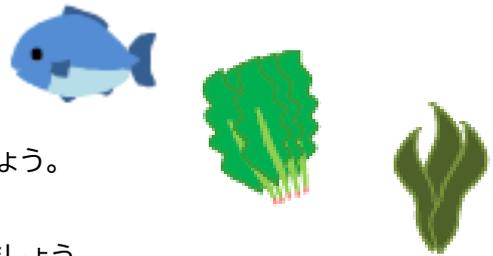
クイズ④

「目」にけがをしても
保健室に行けばなおる？
○かな？ ×かな？

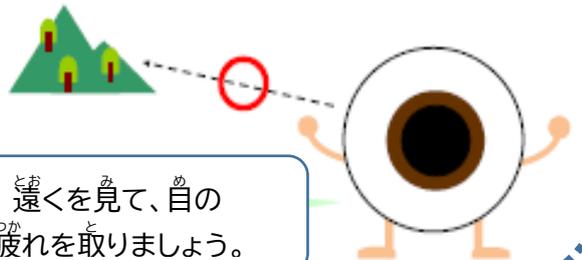


こたえ

- クイズ① × 目は遠くを見ることで元気になります。
- クイズ② ○ 野菜・魚・海そうなどが目を元気にします。
- クイズ③ ○ 目はバイキンに弱いので、こすらないようにしましょう。
- クイズ④ × 目のけがは保健室で治らないこともあります。
絶対に目をたたいたり、つついたりしないようにしましょう。



目が病気になると、真っ赤になる、涙が出る、目やにがでるなどの症状がでます。



遠くを見て、目の疲れを取りましょう。

普段から、目に優しい生活を心がけよう



前髪は目にかからないように



長時間のテレビ・ゲームはNG



正しい姿勢・環境で勉強する

目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

かなり ^{むずか} 難しい!! ^め 目のことわざ

イラストの絵にヒントがあるよ!!



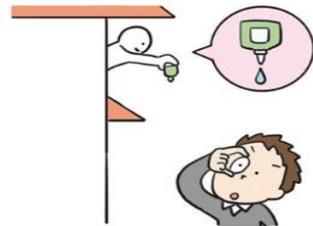
① ^め 目は()ほどにものを ^い 言う

^め 目つきは、^{はな} 話すのと ^{おな} 同じくらい ^き 気持ち ^も を ^{あいて} 相手に ^{つた} 伝える、^{ひょうげん} 表現できるということ。



② ()の目にも ^め 涙

どんなに ^{こわ} 怖い、^{つめ} 冷たい人でも、^{ひと} 時には ^{とき} 優しい ^{やさ} 面 ^{めん} を ^み 見せることもあるということ。

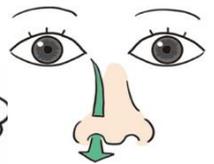


③ ()から ^め 目薬

^{まわ} 回りくどくて ^{こうか} 効果がないこと。 ^{おも} 思うようにならず、^{おも} もやもやすること。

④ ^め 目から()へぬける

^{はんだんりよく} 判断力に ^{すく} 優れ、^{ものごと} 物事に ^{はや} 早く ^{はんのう} 反応できる様子。 ^{ようす} 頭の ^{あたま} 回転が ^{かいてん} 速いこと。



⑤ ^め 目の ^{うえ} 上の()

いつも ^き 気になっ ^き て ^{めざわ} うっとうしいこと、^{めざわ} 目障りで ^{めざわ} じゃま ^{めざわ} な ^{めざわ} もの ^{めざわ} のこと。



- ① 口 ② おに ③ 2階 ④ 鼻 ⑤ たんこが

2つの絵を ^え 見くらべて ^み 7つ のちがいを さがそう!



つくえの ^{うえ} 上の ^{えんぴつ} えんぴつ・本 ^だ だ ^な なの ^{ひき} 引き ^と と ^と 取っ ^て 手・左 ^{ひだり} の ^か カー ^{てん} テン ^の の ^す す ^そ そ ^の の ^{まど} 窓 ^の の ^{そと} 外 ^の の ^{とり} 鳥・女 ^{おんな} の ^こ 子 ^の の ^め 目
女 ^{おんな} の ^こ 子 ^の の ^{めい} 洋服 ^の の ^{ぽけ} ポ ^け ケ ^つ ツ ^の の ^か 壁 ^の の ^か か ^か っ ^か っ ^た た ^え 絵 ^の の ^{はな} 花