



2017.10.2  
王子小学校  
ほけんしつ  
おうちの人と  
いっしょによもう

暑さも一段落し、涼しくなってきました。読書の秋、芸術の秋と言われますが、その理由は、気候も穏やかになり、物事に集中して取り組みやすくなるからです。夏には暑くてやる気が出なかった人も、パワーが出てくるとおもいます。おいしいものもたくさんとれる食欲の秋ですから、しっかり食べて、いろんなことに挑戦してみましょう！



**目の愛護デー**  
10月10日  
目をたいせつに

どうして10月10日が目の愛護デーになったかというと、10月10日の10を右回転させるとまゆげと目のようにみえることから、この日が目の愛護デーとなりました。

～ おうちの方へ～

登校前の健康観察をお願いします

気温の変化に体がついていけず、体調を崩しやすい季節です。早寝早起きを心がけて体調を整えられるといいですね。寝冷えにもご注意を。



朝夕は涼しいので、咳をしたり、鼻水がでたり、かぜ気味になる人が増える季節です。学校でも、脱いだり着たりできる上着を使って、上手に体調管理をしましょう。



**のびしろ** ぶえるほど、へるものなあに？

☆ 長時間ゲームやスマホの時間がぶれるほど、へるものだよ

☆ 目を酷使すると目のまわりの筋肉が硬くなり、目の調節機能が低下して、目の疲れがひどくなる。

☆ 目を酷使すると目のまわりの筋肉が硬くなり、目の調節機能が低下して、目の疲れがひどくなる。

**め**を守るのが、やく目です

**まぶた**  
■まばたきで目に涙をいきわたらせます  
■刺激があると、反射的に閉じて目を守ります

**まゆ毛**  
■目に汗が入るのを防いでいます

**涙**  
■目の表面の乾燥を防ぎます  
■目に栄養を届けています  
■ばい菌などの感染から目を守っています

**まつ毛**  
■ゴミが入るのを防ぎます  
■強い光をさえぎります

**目にいい習慣**

正しい姿勢で読む

明るいところで読む

テレビやゲームは休みをはさみながら

ぐっすり眠って目に休息を

**目に悪い習慣**

学校保健委員会を開催しました！

去る9月14日、マナ助産院の渡辺助産師さんをはじめとした命語り隊のみなさんをお招きし、学校保健委員会を開催しました。「いのちの教室」と題して、5、6年生の人が参加しました。6年生は妊婦体験や産道体験を通して、自分がとても大切にされて生まれてきたことを実感していました。

【児童の感想より】

・今日のお話を聞いて、命が一番大事だなと思いました。とても分かりやすく説明してもらえました。赤ちゃんを産むには陣痛の痛さを乗り越えて産んだ後のお母さんのうれしそうな顔がよかったです。(5年)

・産道、妊婦体験は、赤ちゃんの立場や、お母さんの立場になったりして普段ではできない体験ができてよかったです。(6年)

・私は、妊婦の時は歩くのも大変だし、赤ちゃんも出てくるとき頭と体を使って自分で動いていて、一人の子を産むのに、すごく大変な苦労があるんだと思いました。(6年)

