

ほけんだより

10月10日は
何の日だった?
「めいあいデー」



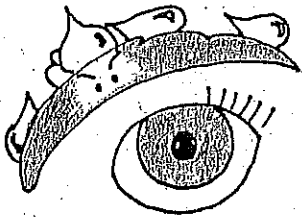
R4.10.

北銀小
保健室

目をまもるアイリニチャーのやくめ!

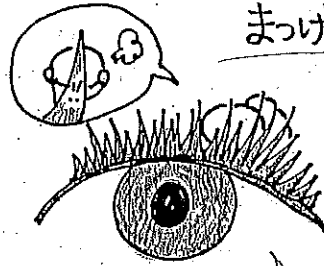
目はとても弱くつきやすいので、いろいろなものに守られています。どんなやくめがあるかな?

まゆげマン



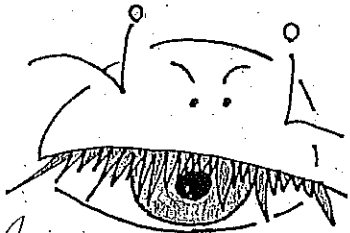
落ちてくるあせや雨などから目を守るのが
ほくやくめ。右と左をあわせると1300本ほどあるよ

まつげマン



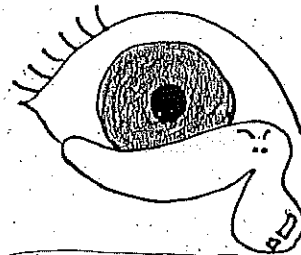
ほこりや石などが目に入らないように守っているよ。
上まつげは100~150本。下まつげは50~75本ほど
あるよ。

まぶた
マン



とんでくるものが、目にあたらないようにブロック
しているよ。日に何度もまばたきをして、涙を
目にとどけているよ!

なみだマン



目がかわかないようにうるおして、楽ように
とどけているよ。ゴミが入ってもきれいにあら
いながしてくれますよ。

マラソン大会が近づいています!!

マラソン大会までに、これまでに以上に
気をつけてほしいこと チェックリスト!!

- ① ① 体の調子をとのえましょう。
- ② ② 朝ごはんをしっかりと食べましょう。
- ③ ③ しっかりねて、すいめんはしっかりと。
- ④ ④ 手と足のつめをきりましょう。
- ⑤ ⑤ 足のサイズにあったくつで走ろう。

- ⑥ ⑥ 当日は、ほうしをしっかりとかぶり
ましょう。
- ⑦ ⑦ 朝のスポーツタイム、体育などでしっかりと
体を動かしましょう。
- ⑧ ⑧ 当日は、お茶、あせりきタオルを
わすれずに!!

