

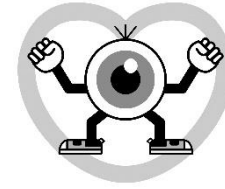
すこやか10月

かた いっしょ よ
おうちの方と一緒に読んでね

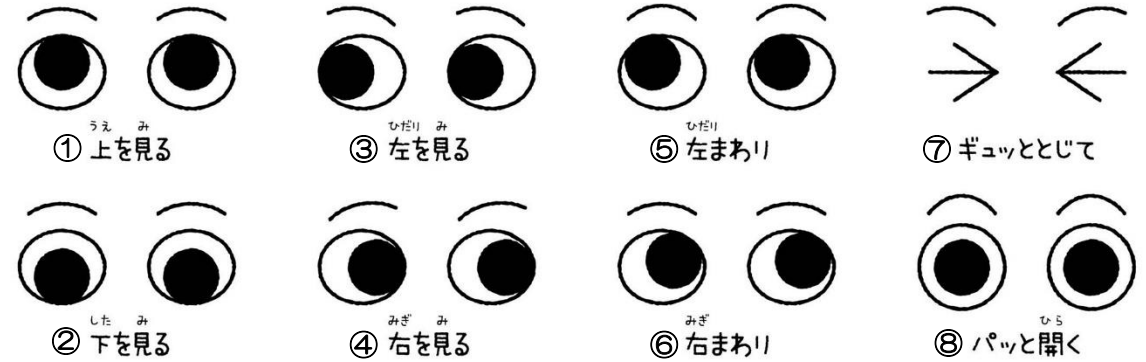
令和4年10月5日
西栗栖小学校 保健室

す 過ぎやすい季節になってきましたね。芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋…みなさんはどんな秋にしたいですか？朝夕と日中の気温差が大きくなり、体調をくずしやすい時期です。また、運動会の練習で疲れもたまります。十分に休養をとり、心と体をリフレッシュしましょう。

め つか
目が疲れたらやってみよう！
め たいそう
目の体操 66



かつとおか
10月10日は
め あいご
目の愛護デー

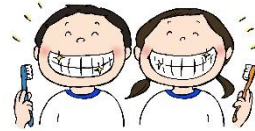


運動会の練習が始まりました！体調管理をして、けがを予防しましょう

- ◇ 朝ごはんをしっかり食べよう
- ◇ こまめに水分補給をしよう
- ◇ 汗ふきタオルを持ってこよう
- ◇ 手洗いをしよう
- ◇ 爪を切っておこう
- ◇ 夜は早めねて、疲れをとろう
- ◇ 体調が悪いときは無理をせず休もう



5月の歯科検診で学校歯科医の先生に、6年生の中から2名、よい歯の児童を選んでいただきました。よい歯とは、むし歯がない、はみがきがきちんとできていて歯垢（歯の汚れ）が少ないことです。よい歯の児童に選ばれたのは、黒田波奈さん、桑原田芥那さんです。揖龍歯科医師会より表彰状と記念品の図書カードが贈られました。



ふたりによい歯になるための秘訣を教えてくださいました！

- 黒田波奈さん**
- あまり食事をだらだら食べないようにしています。
 - 家では、ジュースを飲まずに、お茶を飲んでます。
 - なにかを食べたあと、はみがきができないときは、うがいをしています。
 - 1週間に1・2回はデンタルフロスを使っています。
 - 5分以上、歯をみがいています。

みんなもよい歯を
目指そう！



- 桑原田芥那さん**
- せんべいなどのかたいものを食べるようにしています。
 - あまいおかしなどをあまり食べすぎないようにしています。
 - 5～10分は歯をみがくようにしています。
 - 一つ一つの歯をていねいにみがくようにしています。



あんな目、こんな目… 生きものの目のフシギ

【光る！ネコの目】
暗いところでららんと光るネコの目。これは、光を反射する「タペタム」というしくみがそなわっているから。タペタムのおかげで、ネコは暗いところでもまわりが見えるのです。



【いっぱい！こん虫の目】
トンボやチョウなどのこん虫の目は、よく見るとアミのよう。じつは、その細かい1つひとつがすべて目ののです。広い画面が見えるため、エサになる生きものや敵が近づいてくるとすぐにわかります。



【閉じない？さかなの目】
多くのさかなには「まぶた」がないので、目はつぶらず、いつも開けばなしです。「じゃあ、ねむるときは？」もちろん、さかなだってときどきねむっていますが、目は開けたままなのです。

