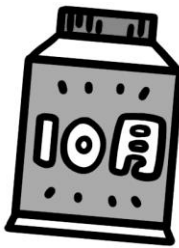


ほけんだより



府中市立白糸台小学校
 校長 堀越 新一
 保 健 室
 令和5年10月10日



10月10日は

目の愛護デー

10月10日は、目の愛護デーです。数字の「10」と「10」を横にすると、人の目とまゆの形に見える（**1010**）からだそうです。

目を大切にしていますか。毎日、目はたくさん働いています。目は一生使いますので、自分の生活をふり返し、目を大切にしましょう。

目にやさしい生活をしましょう！



まへがみは目に
かからないようにする



しせい 姿勢よくすわって
ほん よ 本を読む



てきと あ 適度な明かりで
べんきょう 勉強する



じかん き 時間を決めて
やす 休む



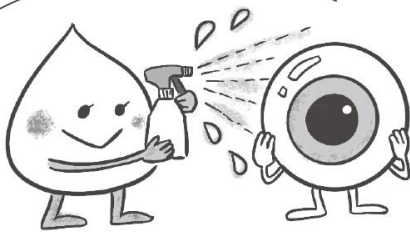
じゅうぶん 十分な
すいみんをとる



バランスのいい
しょくじ 食事をする

なみだ はたら なに 涙の働きて何？

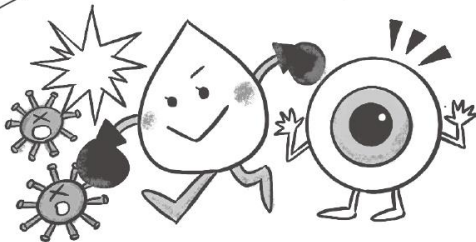
め ^{かん そう ふせ}
目の乾燥を防ぐ



め ^{ざん そ えいよう はこ}
目に酸素や栄養を運ぶ



きん ^{しんにゆう かん せん ふせ}
菌の侵入や感染を防ぐ



あら ^{なが}
ゴミやほこりを洗い流す



10月17日～24日は



ひと からだ には、けがや病気になったときに治そうと
する力が備わっています。これを自然治癒力とい
います。薬は体の力を助けるもので、治すものでは
ありません。細きんやウイルスの力が強かったり、
びょうき についていこうする力が弱かったりしたときに薬
を使って、自然治癒力を助けます。下の薬の飲み方
を守って、使うようにしましょう。



の ^{じかん}
飲む時間を
まも
守る



の ^{りょう}
飲む量を
まも
守る



ほか ^{ひと くすり}
他の人の薬を
の
飲まない



みず ^ゆ
水かぬるま湯で
の
飲む