



麻里布小
保健室

肌寒い季節になってきました。

朝と昼間の気温差が激しくなり、衣服の調節が難しいですね。

麻里布小の児童も風邪をひいてお休みする人がぐっと増えてきています。

体調を崩しやすい季節だからこそ、よく寝て、決まった時間に起きて、朝ご飯をしっかりと食べてきましょう



自分の目に思いやいを

みんなが大好きなSNSやゲームは目にかかる負担が大きいことを知っていますか？

スマホやゲームは時間を決めて、途中休憩をとるようにしましょう。家族で時間を決めてみるのもいいですね。



近すぎない？

目には「毛様体」という名前の筋肉があります。近くで文字を見ると、「毛様体」に力が入っている状態になります。

みんなも何か重たい物を持ち上げていると疲れますよね。それと同じように目も、すごく疲れているんです。30センチは離すようにしましょう。



夜はぐっすり眠れてる？

スマホからでる光の中には「ブルーライト」という青い光が含まれています。この光には脳を目覚めさせる働きがあります。また、この光はとても強く、目の奥まで届いて、目を傷つけてしまう心配があります。スマホ使用の時間は短めに。特に寝る前にはスマホの使用を控えましょう。

どんな働きをしているのかな？



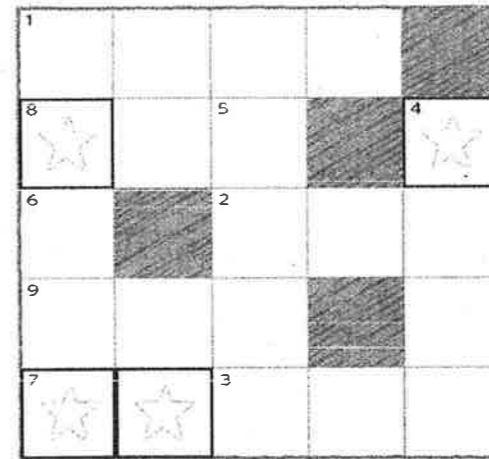
風邪をひく人が増えてきました！

9月の下旬から、ぐっと寒くなってきましたね。寒くなるにつれ風邪をひく人が増えてきています。9月の25日～28日の間に体調不良を訴えて保健室へ来る人が、なんと48人もいました。麻里布小では、まだみられません。もうすぐインフルエンザが流行する時期になります。早めに予防をしましょう。風邪予防の一つとして、手洗い・うがいがあります。下のクロスワードに挑戦して、しっかり手洗いをしましょう。

手あらいクロスワードに ちょうせん！



手洗いにまつわることばを入れて、クロスワードを完成させよう！



※すべてひらがな・大文字で答えてね

☆のついているマスの文字を並べかえて出てくる単語は何か？



- ★ 手洗いは、家に帰った時・トイレの後・ (ヨコ3) を食べる前・ペットなどの (ヨコ1) をさわった時・赤ちゃんの (ヨコ2) をかえた時など
- ★ 洗い (タテ6) が多いのは、手のこう・指の間・つめ・手首・手のひらの (ヨコ7) など
- ★ 手洗いは、水だけでなく (タテ4) を使おう
- ★ 手を洗ったらせいけつなハンカチか (タテ5) でふこう
- ★ 入口や出口でさわる (タテ1) にはバイキンがいっぱい
- ★ しっかりと洗うコツは、せっけんを (ヨコ8) 立てて、両手をよく (ヨコ9) こと

