

# ほけんだより10月号



みかわしょうがっこう ほけんしつ  
美川小学校 保健室

2019.10.9発行

おうちの方と一緒に読んでください♪



10月10日  
目の愛護デー

10月3日木曜日に保健給食委員さんが、目の愛護デーにちなんで、目の体そうとストレッチをみなさんに紹介しました。内容をおさらいしてみます。

## 〈目のストレッチ〉

- ① ぱちぱちとまばたきをする
- ② 遠くを見る
- ③ 目をとじる
- ④ 目をぎゅっと強くとじる
- ⑤ 上下をみる
- ⑥ かるく手を当てる
- ⑦ 左右を見る
- ⑧ 目をよせる
- ⑨ 目をくりりとまわす

## 〈目の体そう〉

- ① 10秒間目を強くとじる
- ② 10秒上を見る
- ③ 10秒間目を強くとじる
- ④ 10秒下を見る
- ⑤ 眼球を8の字に動かす

頭を動かさず、①～⑤を5分続ける。

目は、  
1時間に15分  
休めるとよい  
といわれます。

日本眼科医会より



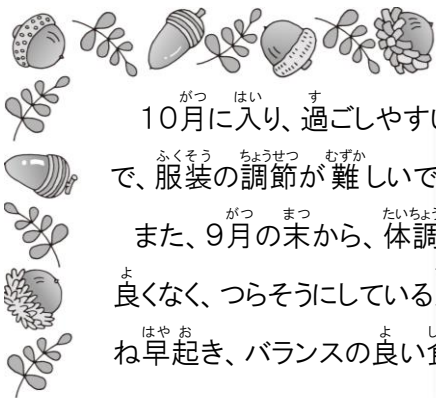
保健室前に掲示しています。  
ゆっくり見てください。

ランチルームでみんなに発表しました。  
時間の都合で省略したところもありましたが、みんなで目の体そうとストレッチをやってみました！



本で目について調べました！  
4年中野さんが図書室や図書館から本を探して借ってきました！

今まで取り組んできた、健康づくりカードや、メディアコントロールチャレンジの結果から、美川小学校では、日ごろから長時間テレビやゲーム、スマホ、タブレットを使用している人が多いようです。1時間メディア機器を使ったら15分くらいは目を休けいさせてあげましょう。今回保健委員が紹介した、目の体そうや目のストレッチをするものいいですし、ぼーっと遠くの山をながめたり、10秒くらい軽く目を閉じたり、温めたタオルを目にあてたりすることも、目にいい休けいになります。自分で気をつけて、目を大切にしてください！



10月に入り、過ごしやすい気候になってきましたね。朝と夜は肌寒く、昼間に日が照ると暑く、寒暖差が大きいので、服装の調節が難しいですね。簡単に脱ぎ着できる上着を使って、じょうずに気温の変化に対応しましょう。

また、9月の末から、体調不良（軽いかぜの症状や発熱など）で学校をお休みする人や、登校していても体調が良くなく、つらそうにしている人がふえています。これから寒さが厳しくなるとますます体調管理が大切になります。早ね早起き、バランスの良い食事、たっぷりの睡眠で体調を整え、元気に登校してください。



## 10月15日 世界手洗いの日 手洗いクイズに挑戦!

**Q** 石けんをしっかりとあわ立てるのはなぜ?

**A** あわ立てると、手全体やしわに石けんがよく行きわたります。

**Q** 一番洗い残しが多いのは何指?

**A** それは親指。親指はにぎってくるくる回して洗います。

**Q** 手洗いにかかる時間は?

**A** しっかり洗うと、30秒はかかります。

手洗いのポイントはこの6つ



いろいろな病気からからだを守る、一番かんたんな方法、それが手洗い!

外から帰ってきたとき

食事の前

掃除の後

トイレの後



こんなときは、特に気をつけて、しっかり手洗いをしましょう!!

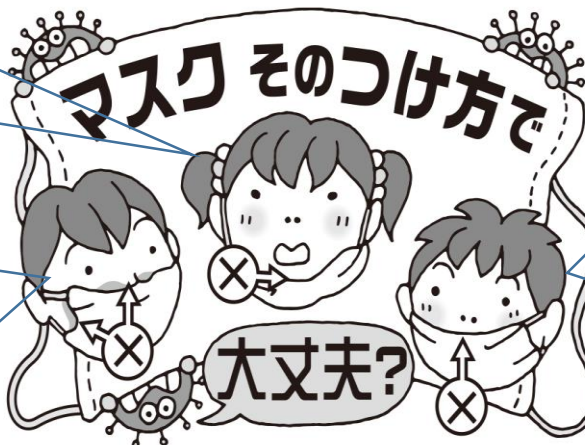
あごにひっかけない

マスクについたばい菌が口から入ってしまいます。見た目も良くないね。

ぴったりと!

顔とマスクにすき間があるとばい菌は出入りし放題です! ぴったりと鼻やほほにマスクをそわせよう。

マスクをつけて登校する人がふえましたが



鼻までしっかり入れる

ばい菌は口からも、鼻からも入ってきます。鼻も忘れずマスクでおおきましょう。

マスクは正しく使って、かぜを予防しましょう!