

# ほけんだより 10月号



美川小学校 保健室

2020.10.1 発行

10月10日

おうちの方と一緒に読んでください♪



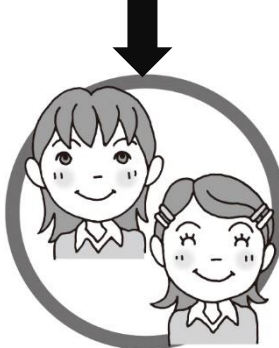
10月10日 → 10 10 → →

ということで、10月10日は「目の愛護デー」です。

毎日休まずがんばって働いているみなさんの「目」。やさしくいたわってあげましょう。また、普段から目の疲れをためないようにしてあげたいですね。



前髪が目にかかっている



短く切る・ピンでとめる



暗いところで本を読む



適度な明かりで読む



寝転んで勉強する



姿勢よく座って勉強



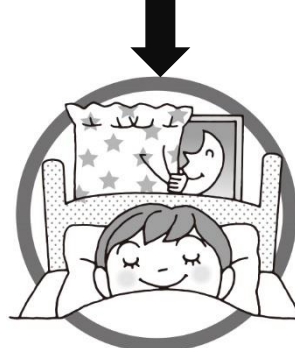
長時間ゲームを続ける



時間を決めて  
目を休ませる



夜ふかしをする



十分な睡眠

## コロナウイルス 目も入口?

口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目からも入る可能性があるのを知っていますか？

感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目

の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりすると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切なのは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。



10月15日は 世界手洗いの日



新型コロナウイルス感染症に加え、季節性のインフルエンザが心配な季節が近づいてきました。今年度は特に、みなさんていねいでこまめな手洗いができていますね。これから寒くなつて、水が冷たくなつたら、手を洗うのがつらくなりますが、春から今まで行ってきたていねいな手洗いを変わらず続けて、秋から冬も感染症にかからないように、みんなで気をつけましょう。