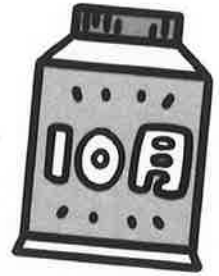


# ほけんだより



令和5年10月2日 灘小学校保健室 No.7

おうちのかたといっしょに読みましょう

## \* 10月のほけんもくひょう\* 「目を大切にしよう」

ひるま あせ ようき あさばん いがい ひ  
昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は意外と冷えこむ  
きせつ  
季節になりました。秋から冬へと変化していくこの  
じま かんたんさ つか かん  
時季、寒暖差による疲れを感じていませんか？

じつ わたし からだ き  
実は、私たちの体は、気がつかないうちに寒暖差によってダメージを受けています。  
かんたんさ つか とく ところあ からだ  
寒暖差による疲れがたまると、特に心当たりがないのに、体  
がだるく感じたり、肩がこったり、食欲が落ちたりします。  
おすすめの対策は、ゆっくりお風呂につかることです。体  
をあたた ばや からだ やす  
を温めて、リラックスしましょう。早めねて体を休ませ  
て、自分の体をいたわってあげましょう。



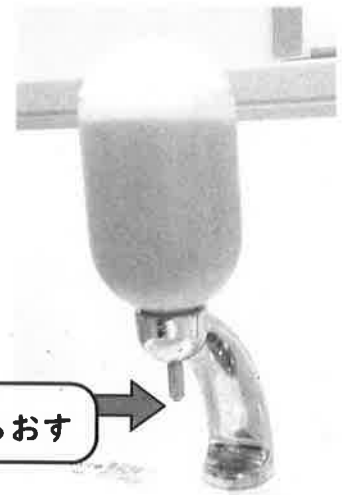
## 涙と「まばたき」の役割

わたし なが なみだ つね ひょうめん さんそ  
私たちの目から流れる涙は、常に目の表面をおおっていて、酸素  
えいようぶん ほきゅう さっきん あら なか  
や栄養分を補給したり、ゴミや雑菌を洗い流したりして目のはたらき  
をサポートしています。そして、こうしたはたらきをささえているの  
( ) が「まばたき」です。まばたきをすると、まぶたのうらにある涙腺  
というところが刺激されて、涙が出る仕組みになっています。まば  
たきは1分間に約20~40回行われ、それによって涙は目の  
ひょうめん まんべんなく い わた たいせつ まも  
表面にまんべんなく行き渡って、大切な目を守っているのです。

※県下全域に「インフルエンザ流行発生注意報」が発令されました。また、県内における新型コロナウイルス感染症は、減少傾向にあります。発熱前に“のどの痛み”や“倦怠感”といったかぜ症状がみられているようです。引き続き、手洗いや咳エチケットなどの感染症対策を行っていきましょう。

あたらしくなったトイレを使い始めて、1ヶ月がたちました。  
きれいなトイレはとても気持ちがいいですね。みなさんは、きれいに使えていますか？

石けん容器が、液を出してからあわ立てて使うタイプになりました。ちょうどよい量を出して、しっかり手が洗えていますか？右の写真の矢印↑の所をおして、石けん液を出しましょう。出しすぎには、注意してね。



ココを手のひらで、下からおす

10月15日 世界手洗いの日  
Global Handwashing Day October 15

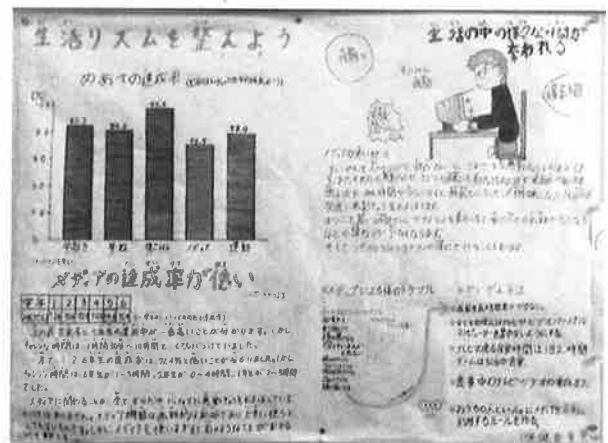
正しい手洗いを広めるため、「世界手洗いの日」が定められました。毎日する手洗い、洗い残しの多いところは・・・ここ！



「生活リズムチェックカードの結果」

をまとめました！

保健委員が、1学期に行った生活リズムチェックカードの結果を集計し、その結果から、  
なだ小の課題を見つけて、みなさんに伝えたいことをまとめました。西階段にけいじしているので、ぜひ見てくださいね。



★おうちの方へ★



★予告★

11月10日（金）の午後から学校保健安全委員会を開催します。金融広報アドバイザーの岡本浩司先生を講師にお招きし、「SNS やゲームのトラブルと予防のためのルール作り」と題した講演を予定しています。詳しい日程及び、参加申し込みについては、先週配付しました案内をご覧ください。（3年2組は一人一役となっています。）