

ほけんだよん 10月

令和6年10月8日 中洋小学校保健室

おうちのかたといっしょに読みましょう

運動会が終わりました。暑い中、練習から本番までみんな本当によくがんばりました。一生けん命とりくむ姿は、とても輝いていましたよ。夏の暑さも和らぎ、やっと秋らしくなってきました。活動しやすい気候ですが、朝晩と日中で気温の差が大きくなり、体調を崩しやすい時期です。社会見学や遠足、音楽祭など、大切な行事が続きます。服その調整や、規則正しい生活を心がけ、体調管理に気をつけましょう。



10月10日は「目の愛護デー」です。これは「1010」を横にすると、人の顔の眉と目の形に見えるからだそうです。この機会に普段の生活を見直してみましょう。



疲れ目にさようなら

目の疲れを和らげる
4つの合言葉！



『ぬくぬく』

目元を蒸しタオルなどで温めるとリラックスできます。目元の血行がよくなると目が潤う効果もあります。



『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、目の筋肉をゆるめてあげましょう。



『ぱちぱち』

ゲームなどの画面に夢中になると、まばたきの回数が減ります。意識してまばたきをするようにしましょう。



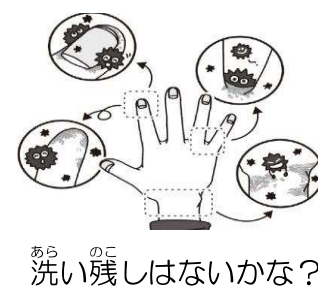
『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと働いています。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくりましょう。





ウイルスは自分で好きなところへ行くことができないので、手やせき、くしゃみなどに混ざって私たちの周りを移動しています。目に見えないウイルスが手についたまま、口や鼻・目を触ってしまうと、体の中に入って、病気になってしまうことがあります。手洗いのタイミングをもう一度確認して、これからも石けんを使ったいい手洗いを続けていきましょう。



10月15日 世界手洗いの日 手洗いくイズに挑戦!

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!

★おうちの方へ★

- ・げんきスマイルカードへのご協力ありがとうございました。また運動会練習中は、水筒・着替え・タオルの準備など、お子様の体調管理にもご配慮いただきありがとうございました。
 - ・4月の視力検査後、「眼科健康診断結果のお知らせ」をもらってまだ受診していない人を対象に、再検査を行います。夏休みなどにすでに受診されている場合は、学校への報告をお願いいたします。
 - ・10月25日(金)に学校保健安全委員会を開催いたします。詳細は先日配付しましたプリントをご覧ください。
- 今年度は、「食育」についての講演を予定しております。ぜひご参加ください。