

おうちのひとといっしょによみましょう！

ほけんだより 10月

2019年10月 光竜寺小学校 保健室

大切に していますか？ あなたの「目」

目にやさしくできているのはどの子かな？
線をたどって目の声を聞いてみよう。

Aくん

暗い部屋で
本を読んでいるよ

Bさん

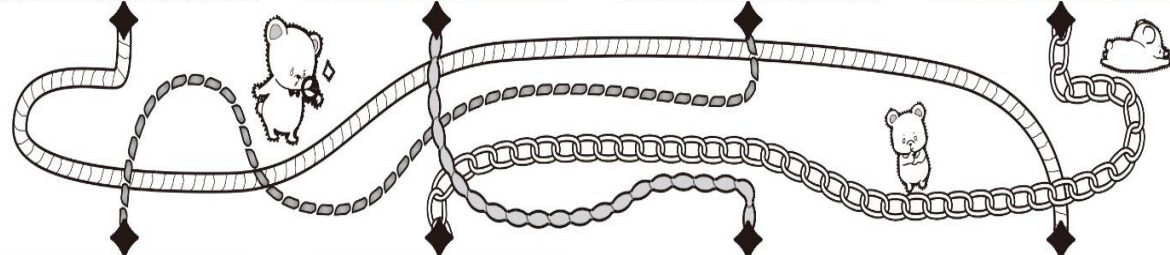
休憩せずに
ゲームをしているよ

Cさん

前髪が目
かかっているよ

Dくん

スマホを見るのはやめて
早く寝るよ



前が見えにくいよー
チクチクあたって痛いよー

前髪は短く切るか、
ピンで留めよう

しっかり休ませてくれて
ありがとう

体も目も
休息が大切だね

まばたきの回数が減って
乾いてしまうよー

1時間おきに
10～15分の休憩をとろう

光が足りないよー
筋肉が疲れるよー

本を読んだり勉強するときは
部屋を明るくしよう

涼しくなったり、暑くなったり、体調を崩しやすい時期です。
肌寒いと感じたら上着を着たり、暑かったら脱げるように、衣服で調節しましょう。また、帰りの時間までにお茶がなくなってしまうように、お茶もまだまだ多めに持ってきましょう。



10月10日は「目の愛護デー」です。テレビやスマホ、ゲームなどの画面を見るときは時間を決めたり、目をリフレッシュさせるなど、目を大切にするためにどんなことに気を付けたらいいのか、この機会によく考えてみましょう。

10月15日 世界手洗いの日 手洗いくイズに挑戦！

Q 石けんをしっかりあわ立てるのはなぜ？

A あわ立ると、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

親指

手の甲

手首

指先

指の間

手のひら

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！

10月の保健行事

- 発育測定 1日(火)3年, 4年 2日(水)6年 3日(木)1年 4日(金)2年, 5年
- かけ足前健康診断(抽出) 8日(火) * 調査票の1～6に記載のある人が対象です。
- 視力スクリーニング(クラスで実施) 15日(火)～18日(金)
- 視力精検(抽出) 21日(月)～25日(金)

