

ほけんだより 10月

令和5年 10月 5日 小松市立安宅小学校 保健室



涼しくなり秋らしくなってきました。秋といえば、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、食欲の秋！いろいろな楽しみがありますね。みなさんは、どんな秋をすごしますか？この時期は、朝と夜の気温差が大きいので、体調を崩しやすい時期でもあります。気候に合わせて過ごしやすい服装をしましょう！

10月の保健目標

目を大切にしよう



私は まぶた
まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。

僕は まゆげ
目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元に陰を作ったりしているよ。



私は なみだ
目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。



オレは まつげ
目にゴミが入るのを防いでいるよ。

いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。

目を守るために、自分でできることもあるよ。

それは目を使い過ぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休憩をしてね。

目も休けいが大切です

テレビゲームや携帯型ゲームで遊んだあとに「目が痛い…」「目が疲れた気がする」といった経験をしたことはありますか？ゲームをするときは、光ったり動いたりするものに集中して目を動かしているの、目に負担がかかっています。また、気付かないうちにまばたきも減っていて、さらに目に負担をかけます。ゲームは長時間続けず、こまめに休けいをして目を休ませるようにしましょう。

目のストレッチ

- ① 左右交互にウインク……………10～20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り 各2～3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



せかいてあら ひ 10月15日は世界手洗いの日



手洗いは、感染症予防の中で、とてもかんたんで、とても大切な方法です。世界では、5歳の誕生日を迎えられずに亡くなる子どもが、年間約880万人もいます。もし、せっけんを使って正しく手を洗うことができれば、年間100万人もの命を救うことができるそうです。

正しい手洗いを身につけることは、将来にわたって健康に過ごすために欠かすことができません。この機会に手洗いの大切さについてもう一度確認しておきましょう。

きれいな
手になってる？

あら のこ おお ば しょ
洗い残しが多い場所です。
とく き て ちゅうい
特に、利き手は注意して
あら
洗いましょう。

