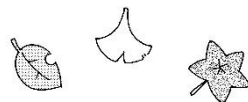


ほけんだより 10月

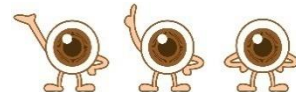


令和6年10月3日
No.8保健室

2学期が始まって1か月がたちました。ようやく夏も終わり、日中も涼しくなってきましたね。10月は伸びっ子発表会や豊松ふれあいフェスティバル、5年生は山・海・島体験活動など行事が盛りたくさんです。疲れがたまらないようにしっかり体を休めて、元気に過ごしましょう。



10月10日は **目の愛護デー**

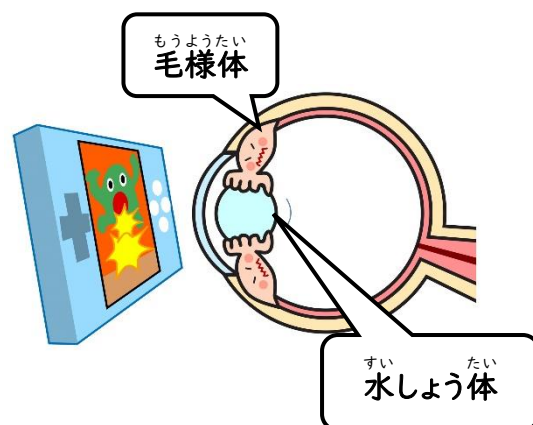


目を横から見てみましょう。近くを見ているときは、毛様体の筋肉に力を入れてちぢこませて、水しょう体を厚くするため、目に負担がかかります。

そのため長い間、ゲームやスマートフォン、パソコンの画面を見たり、目を近づけて本を読んだりすると、目の疲れや視力が下がる原因になります。

目が疲れたな・・・と感じたら、遠くの景色を見てみましょう。

毛様体がリラックスした状態になります。



目を大切にしよう

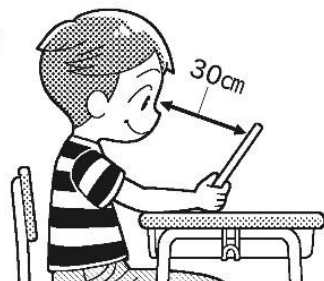
前がみが目にかからないようにする



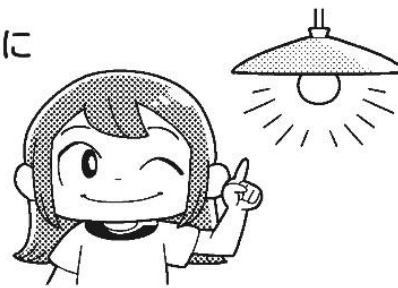
よごれた手でさわらない



本やタブレットは目から30cm以上はなす



部屋の明るさに注意する



保護者の方へ

視力検査について

10月に2回目の視力検査を行っています。0.9以下のお子さまには、お知らせを配布します。受け取られましたら、病院へのご相談をお願いします。学校での検査はスクリーニング検査です。学校で見えにくく感じたお子さまも、病院ではしっかり視力が出ることがありますが、ご了承ください。

がっ ちに
10月15日は **せ か い て あ ら ひ
世界手洗いの日**



せ か い さい たんじょう び な こ
世界で、5歳の誕生日をむかえずに、亡くなってしまう子どもたちは1
ねんかん やく まんにん げんいん おお にほん よぼう
年間で約500万人といわれています。その原因の多くは、日本では予防
することができきる病気です。

じぶん からだ びょうき まも ばんかんたん ほうほう
自分の体を病気から守る、1番簡単な方法のひとつが、せっけんを使
て あら まいにち て あら
った『手洗い』です。みなさんは毎日手洗いできていますか?

★やってみよう★

て あら うた
あわあわ手洗いの歌♪

ただ て あら じぶん からだ たいせつ
正しい手洗いで自分の体を大切にしよう!

1 おねがい おねがい



て ひら
(手の平)

2 かめさん かめさん



て
(手のこう)

3 あのさんかくの
お山の上で



ゆび あいだ
(指の間)

4 おおかみ おっと
とと落ちこそう



つめ あいだ
(つめの間)

5 いそいでバイクを
ぶるん うんてん



おやゆび
(親指のつけね)

6 ききいっぽつ
つかまえた!



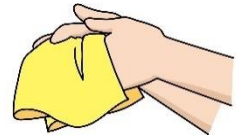
てくび
(手首)

7 あいごうかめさん
みんなでごちそうです
手をあらいましょ



みず なが
(よく水で流す)

8 タオルでふいたら
いただきます



はん か ち
(ハンカチでふきとる)

がっ はん か ち て いっしゅ まいにちも ひと
9月 ハンカチ・ティッシュを毎日持ってきた人

はん か ち まいにちも ひと
☆ハンカチを毎日持ってきた人

にんちゅう 7 にん
16人中 7人

て いっしゅ まいにちも ひと
☆ティッシュを毎日持ってきた人

にんちゅう 8 にん
16人中 8人



さいきん はん か ち て いっしゅ わす
最近、ハンカチ・ティッシュの忘れ
もの おお
物が多いです。手を洗った後は、すぐ
せいけつ はん か ち て
に清潔なハンカチで手をふくことが
たいせつ て
大切です。手をぬれたままにしてお
と、ばい菌が手につきやすくなりま
す。はん か ち まいにちと か
ハンカチは毎日取り替えて、いつ
せいけつ つか
も清潔なものを使うようにしましょう。