

ほけんだより

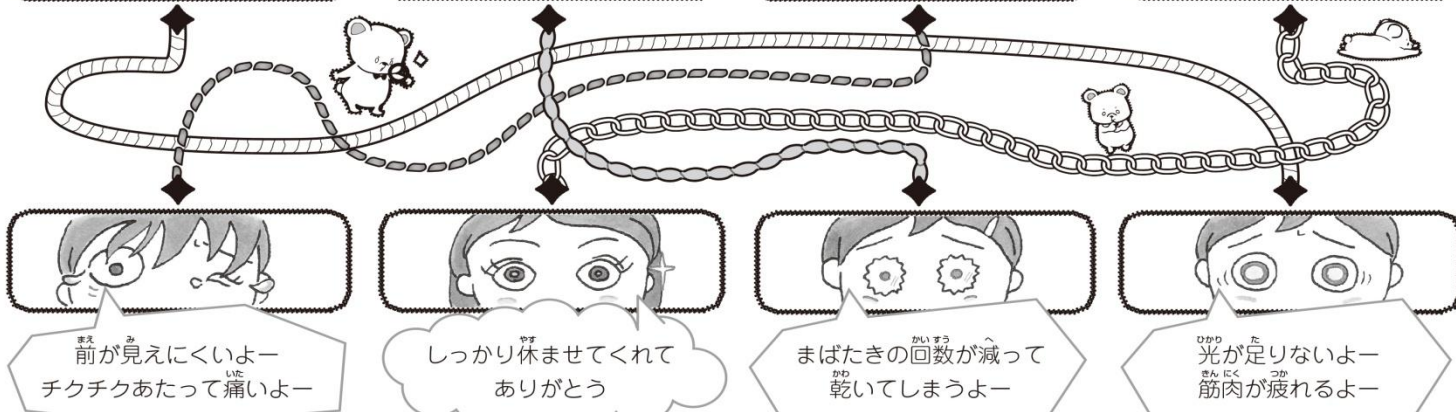
10月

令和元年10月1日
第18号 保健室

がつ か め あいご
10月10日は「目の愛護デー」

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。



前髪は短く切るか、
ピンで留めよう



体も目も
休息が大切だね



1時間おきに
10～15分の休憩をとろう



本を読んだり勉強するときは
部屋を明るくしよう

視力検査をします

8日には今年度2回目の視力検査を行います。B（0.9以下）の人にはお知らせをしますので、早めに受診しましょう。また、メガネをかけている人も、度が合っていない場合は早めに調整しましょう。

「ビジョントレーニング」やってみよう

「目から情報が入り、脳で考え、体を動かす」これを、ビジョン(視覚)と言います。
 この流れがスムーズになるようにトレーニングするのが、ビジョントレーニングです。
 目の周りにある筋肉を鍛えることで、脳を活性化させて集中力を高めたり、
 肩こりを軽くしたりする効果があります。



顔を動かさず、目だけで
 左右交互に指先を見る

スポーツ選手もやっている
 ビジョントレーニング。
 みなさんも、やってみてください。



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だてるのはなぜ?

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。

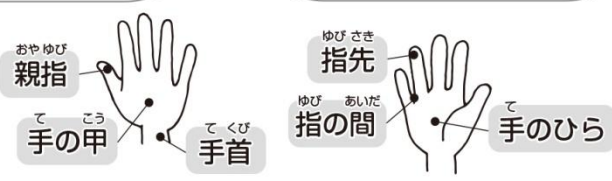
Q 一番洗い残しが多いのは何指?

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!