



# ほけんだより

あさゆう だいぶ すす ますます 涼しくなってきました。それでも、ひる あつ 暑は暑くなるので、まいにち 毎日の ぶんえら 服選びに くるま 困っている ひと おお 人も多いのではないのでしょうか。いふく ちようせつ 衣服の調節が できる よう したぎ 下着や 羽織るもの を じようす 上手に着られるといいですね。

けんない 県内でも インフルエンザ での 学 級閉鎖 が出ました。ほか 他にもいろいろ かんせんしやう 感染症が 出ている ようです。まいにち 毎日の てあら 手洗いが だいじ 大切です。せき 咳が出る時は、マスクも ねが お願いします。おんがくかい 音楽会まで、あと少し、たいちようかんり 体調管理に 気を つけが がんばり しましょう。



## 10月10日は、「目の愛護デー」です

### 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?  
絵をたどって目の戸を開いてみよう。

<p><b>A</b> 長い距離で本を読んでいるよ</p>	<p><b>B</b> 休憩せずにゲームをしているよ</p>	<p><b>C</b> 眼鏡が目に合っていないよ</p>	<p><b>D</b> スマホを見る時は姿勢を早く変えるよ</p>
-------------------------------	--------------------------------	------------------------------	-----------------------------------

<p>目が奥に痛いよー テケテケめがんで痛いよー</p> <p>距離は短くせよか ピンで留めよう</p>	<p>目がぼやけてくらくらく あいがぼや</p> <p>休憩も目も 休息が大切だね</p>	<p>ふんふん目がぼやけて 転んでしまったよー</p> <p>1時間おきに 10～15分の休憩をとろう</p>	<p>目が奥に痛いよー 目が奥に痛いよー</p> <p>スマホを長時間見るときは 距離を明るくしよう</p>
--	---	---	--

チャレンジ!

# 目のクイズ

ふしぎな模様に隠れている  
3つの文字は何でしょう？



ヒント

目の表面をうる  
おしているもの  
です。

あみ子: ぞらこ

秋の視力検査は、11月の予定です。

# こんな時はすぐ病院へ 目のケガ

ボールがあたった！

振り回していた棒があたった！

指で目を突いた！

目のケガにはこんなキケンも！

目の下のだぼく…眼球を  
支える骨が折れる

まゆの上のだぼく…視神  
経を傷つける

眼球に強い力がかかる…眼球が傷つ  
いたり、眼球の中の網膜がよがれる



こんな時はすぐに眼科へ！

ぼやけて  
見える

二重に  
見える

ゆがんで  
見える

見えない  
ところがある

目が痛い



# 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  
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

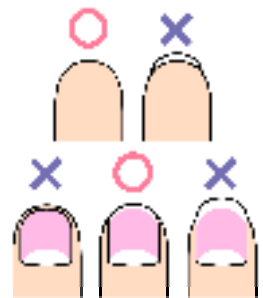


いろいろな病気からからだ  
を守る、一番かんたんな方  
法、それが手洗い！

# つめは、短すぎても困ります・



かなり短くなっている人を最近見かけました。つめがある  
から、指先で細かい作業ができるのに、短すぎると、物に  
はさまれたとき、指先をけがしてしまいます。また、ばい菌  
も入りやすくなります。理想は、手のひらから見て、つめ  
が見えないくらいの長さで、白い部分が少し残っている  
状態です。また、マニキュアも子どものつめには、よくあ  
りません。



9月の学校保健委員会で、関先生に教えていただいた「ストレッチ」教室でも始めました。おうちでは、どうでしょうか？ 音楽会、マラソン大会などで学校生活での子どもたちのよい姿勢を見てください。