

# ほけんだより10月

令和5年10月2日  
常盤松中学校  
保健室

体育祭での一生懸命に頑張るお子さまの姿は、とても感動的でした。大きな怪我なく、無事に終えることができました。お子さまの体調等にご協力いただき、ありがとうございました。

さて、暑さも落ち着き、秋の気候になってきました。体育祭を終えて、束の間、市内で感染症が大流行しております。コロナだけではなく、インフルエンザも流行しておりますので、お子さまの毎朝の健康観察や手洗いの習慣づけ等、引き続きよろしくお祈りいたします。

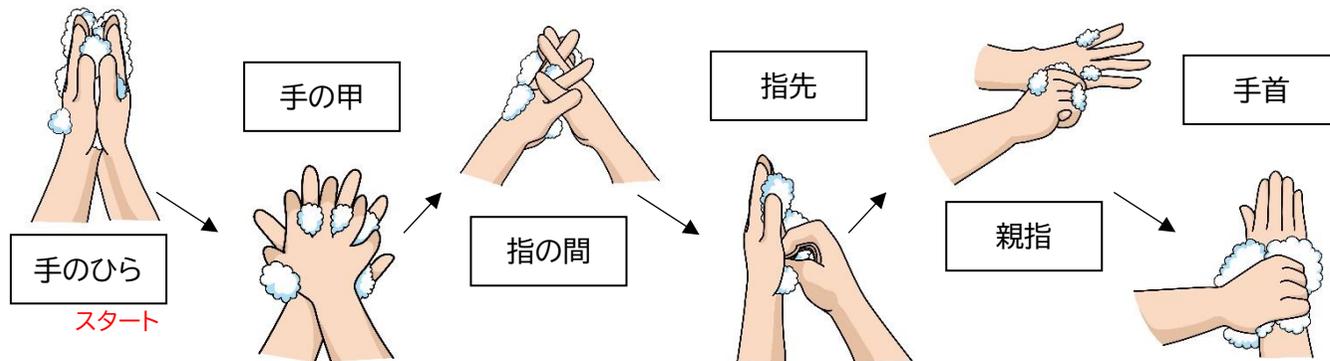


**10月15日は「世界手洗いの日」**  
Global Handwashing Day October 15

10月15日は「世界手洗いの日」  
現在、世界では23億人が水と石けんで手を洗えない状況にあります。  
石けんをつけての手洗いは、コロナやインフルエンザの感染症対策に大変効果的です。正しい手洗いで、ウイルスから自分の体を守りましょう！

## 正しい手洗いの仕方

常中生の皆さん、ハンドソープを使って手洗いをしていますか？「ハンドソープが全然減っていない」と、トイレ点検係の生徒から聞きます。ハンドソープを使って、丁寧な手洗いをし、目に見えないウイルスや菌を洗い流しましょう！



★約30秒かけて、丁寧に洗いましょう！

## ～11月の健康診断～

月日	曜日	検査項目	対象
11月1日	水	脊柱側弯症検診	2学年、 昨年度経過観察者

## 10月10日は目の愛護デー



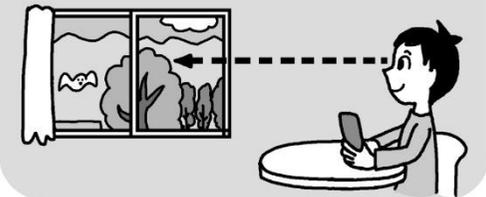
目は、私たちの生活に欠かせない役割をしています。皆さんは日ごろ、目をいたわる行動をしていますか？目にも休息が必要です。右の絵のように、遠くを見ることで、眼精疲労が軽減されます。

他にも「ホットアイマスク」や、「家に帰ったらコンタクトレンズをすぐに外す」、「スマホやタブレットを見る時は、近距離に注意し、姿勢を正して見る」など、日ごろから目に負担をかけない行動ができます。

生涯ともに歩んでいく目です。是非、今から大切にしてください。

## 【20-20-20ルール】を知っていますか？

20分ごとに、20秒間、20フィート（約6m）離れたものを見て、目を休ませます



※パソコンやスマートフォンなどを長時間使用することによる眼精疲労を軽減する方法として、米国眼科学会が推奨しているものです。

## ぜんぶわかる？ 目のことわざ

①～⑤の〔 〕にあてはまる言葉を入れて、それぞれのことわざの意味をA～Eから選びましょう。めざせパーフェクト！

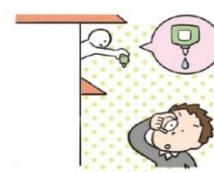
① 目は〔 〕ほどにものを言う



② 〔 〕の目にも涙



③ 〔 〕から目薬



④ 目から〔 〕へ



⑤ 目の上の〔 〕



- A. どんなに怖い、冷たいと思われている人でも、時には優しい面を見せることもあるということ
- B. 回りくどくて効果がないこと。思うようにならず、もやもやすること
- C. いつも気になってうっとうしいもの、目ざわりでじやまなもののこと
- D. 目つきは話すのと同じくらい気持ちを相手に伝える、表現することができるということ
- E. 判断力に優れ、物事に素早く反応できる様子。頭の回転が速いこと

(こたえ) ①…口、D ②…鬼、A ③…二階、B ④…鼻、E ⑤…たんこぶ、C