



保健だより

No.6

令和2年 10月 1日
多摩市立豊ヶ丘小学校
校長 小畑 行広
主任養護教諭 新井あづ紗



澄んだ青空の広がる、気持ちのいい季節になりました。朝晩はぐっと気温が下がり、気温差で体調を崩しやすい時季です。規則正しい生活を心がけ、調節しやすい服装で過ごすようにしてください。

10月15日は「^{せかいてあら}世界手洗いの日」

どうして手洗いは大切な^{たいせつ}なの？

ドアノブや手すり、^{つくえ}机やスイッチなど、
みんながさわるところには見えないバイ
キンがたくさん！



手についたバイキンは、^{くち はな め からだ}口や鼻、目などから体
の中に入^{なか はい}って、悪^{わる}さを
し^{からだ まも}ます。体を守ろうと
する力が弱^{ちから よわ}まっ
ると、カゼをひいたり病^{びょう}
気^きになったりします。

だから、手洗^{てあら}い。
石けん^{せっけん}を使^{つか}って、
つめ^{あいだ}の間、手^ての甲^{こう}、
指^{ゆび}の間、手首^{てくび}まで
し^てっかり洗^{あら}おう。



手を洗^{てあら}ったあとは、きれいなタオルでふいてね

ユニセフによると『世界で、5歳の誕生日を迎えずに命を終える子どもたちは年間約590万人。そして、石けんを使って正しく手を洗うことができれば、年間100万人もの子どもの命が守られる』そうです。

自分の体を病気から守る最もシンプルな方法のひとつが、石けんを使った手洗い。新型コロナウイルス感染症予防のため、正しい手洗いの仕方を身に付け、毎日丁寧に手を洗いましょう。

石けんを泡立て、手のひらを洗います。	手の甲を洗います。	指の間を洗います。	爪を洗います。
親指を洗います。小指側も洗います。	手首を洗います。	水で石けんを洗い流します。	清潔なハンカチで手をふきます。

10月の保健目標

目を大切にしよう

お子さんとお読みください。

～10月10日は目の愛護デー～ 目にやさしい生活をしよう！



寝転んで勉強したりテレビを見たりすると、視力のかたよりから、視力低下の原因になります。

姿勢よく座って勉強しましょう。テレビ画面は視線より下が◎。



暗いところで本を読むと、目の筋肉が疲れてしまいます。

適度な明かりで本を読みましょう。ゲームをするときも同じです。



前髪が目にかかっていると、ばい菌が入って、ものもらいなどになりやすくなります。

前髪が目にかからないように、短く切ったり、ピンでとめたりしましょう。



長時間ゲームを続けると、視力低下の原因になったり、まばたきが減ることからドライアイにつながったりします。

1時間使ったら10分は目を休ませるなど、時間を決めて休けいしましょう。長時間のゲームはX。



生活している間、目はずっと働いています。睡眠時間が短いと、目を休ませる時間も短くなってしまいます。

目をしっかり休ませるためにも、十分な睡眠をとりましょう。



チャレンジ!



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。