



保健だより

第 7 号
 令和 6 年 10 月 2 日
 古河第一小学校 保健室
 家族の人とよんでね。

秋の気配を感じる季節になりました。1日の中で気温差がとても大きく、服装の調整が難しいですね。パーカーなどの上着を着たり脱いだりして、自分で工夫するようにしましょう。

10月、11月はいろいろな行事の予定があります。楽しく参加できるように、早寝・早起き・朝ごはん、体調を万全に整えましょう♪



てあら 手洗い しっかりできていますか？

世界では、5歳を迎える前に命を落とす子どもがたくさんいます。その原因の多くは、不衛生な環境や生活習慣によるものです。もし、世界中の子どもたちが石けんを使って正しく手を洗うことができたなら、多くの命が守られ、病気で学校を休まなければいけない子どもたちが大幅に減ります。正しい手洗いを広めるために、2008年に「世界手洗いの日」が定められました。



10月15日は世界手洗いの日

てあら 手洗いのポイントは？

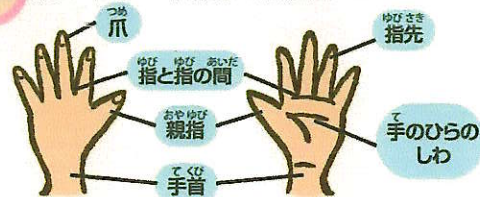
手をめらして石けんをよく泡立てる



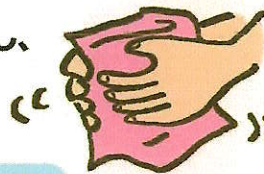
こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして 30秒以上かけて洗う



洗い残しやすい箇所に注意する



流水でしっかり洗い流し、清潔なタオルなどで水気を拭き取る

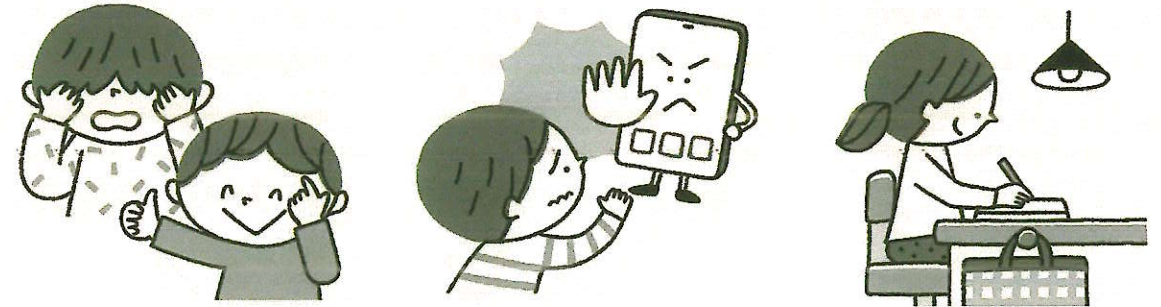


タオルの共用はしないようにね！

10月の保健目標 『目を大切にしよう』

10月10日は、10を横にすると目とまゆげの形に見えことから、「目の愛護デー」と言われています。愛護とは、大切にすることという意味です。わたしたちの脳は、五感で得られる情報の中でも、約90%を目からの情報をたよりに活動しています。そんな働き者の目のことをよく知り、時には目を休ませてあげることで、自分の目を大切にしていきましょう。


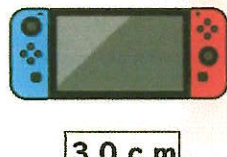


普段から、目に優しい生活を心がけよう



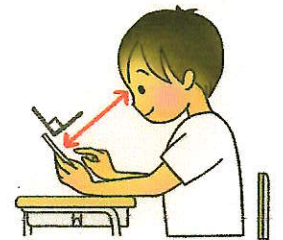
前髪は目にかからないように 長時間のテレビ・ゲームはNG 正しい姿勢・環境で勉強する

目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

メディアものさし 正しいきよりで使おう！ 目から、どれくらい離せばよいでしょうか？

スマートフォン	ゲーム	クロームブック	テレビ
 30 cm	 30 cm	 40 cm	 2 m

※30cmは、手をパーにして2つつなげた長さだよ。



一かげんき クイズ ⑥

もんだい 人間が1日にする「まばたき」の回数ほどのくらいでしょうか？

- ①約300回
- ②約2000回
- ③約15000回

こたえはうらがわ

