

# ほけんだより

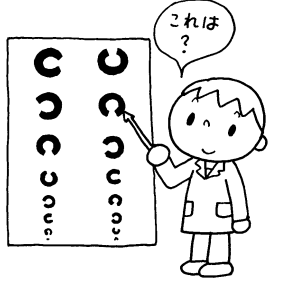


2021年10月1日  
茨木市立郡小中学校 保健室

読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋・・・と、秋はすごしやすく、いろいろなことに意欲的にとりくむことができる季節です。あなたは、どんな秋にしますか？新しいことにチャレンジしてみよう！

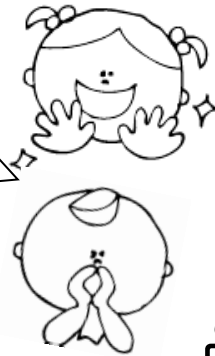
# 10月10日は、「目の愛護デー」

“10 10”を横に向けてみると…  
なんだか「目とまゆげ」に見えてきませんか？  
というわけで、10月10日は、目のけんこうや大切さについて考える日になりました。



## 手をあらおう！ ～10月15日は世界手洗いの日～

世界では年間590万人もの子どもたちが5歳の誕生日を迎えることなく、命を落としているそうです。そのうち、石けんを使って正しく手を洗えば、100万人もの子どもたちの命を守ることができるそうです。正しい手洗いを身につけ、病気を予防し、命と健康を守るために日本ユニセフが10月15日を「世界手洗いの日」と決めました。



- ①石けんを使う。
- ②20秒以上あらう。
- ③あらった手を服でふかない。きれいなハンカチでふく。

もう一度、自分の手あらいを見直してみよう！



### 「1年生歯みがき指導」

今年度も感染予防のため実施しません。

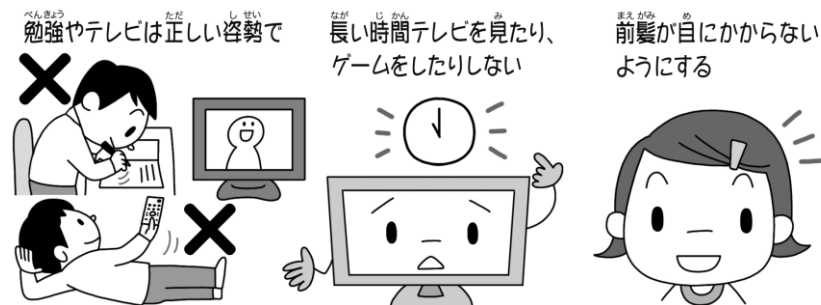
おうちでしっかり歯をみがきましょう。

また、定期的に歯科医院でチェックしてもらいましょう。



## 目にやさしい生活をしよう

- 本やゲームの画面を自らから30cmはなす。
- ねころんでテレビを見ない。
- テレビの画面は2mより遠くから見る。
- 目と頭を休ませるために、たくさんねる。
- テレビを見る時間、ゲームをする時間を決める。



※目を近づけすぎない、寝ころんで見ない ※時間を決める ※みじかく切る、ピンでとめる

### まゆげ

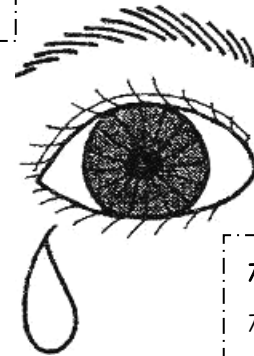
おでこから流れてくるあせが目に入らないように、ここでとめます。

### まつげ

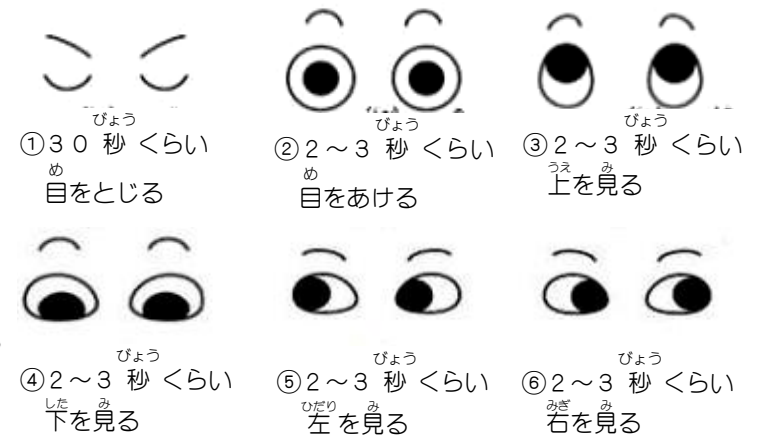
目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぎます。

### なみだ

ないていないときも、いつもなみだは目の表面をながれています。目がかわかないように、目にえいようをおくっています。



## 目のたいそうをしてみよう！



③～⑥を5回くりかえす。ななめもするとパーフェクト！