

ほけんだより



2022年10月4日

茨木市立郡小 保健室

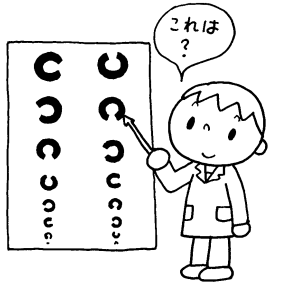
読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋・・・と、
秋は過ごしやすく、いろいろなことに意欲的にとりくむことができる季節です。
あなたは、どんな秋にしますか？新しいことにチャレンジしてみよう！

10月10日は、「目の愛護デー」

“10 10”を横に向けてみると… → 〇〇

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。



まぶた

目にボールがぶつかったり、
虫がとんできたときなどに、
パッと目を閉じて目をまもります。

まゆげ

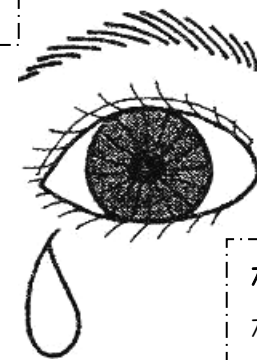
おでこから流れてくるあせが目に
入らないように、ここでとめます。

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。

まばたき

まぶたはいつもパチパチと閉じて、
なみだが目の全体にいきわたる
ようにしています。

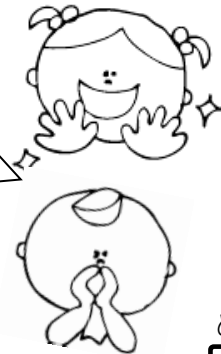


なみだ

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。

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。

コロナ感染対策だけでなく様々な病気の予防に『手洗い』はとても大切です。
もう一度、自分の手あらいを見直してみましょう！



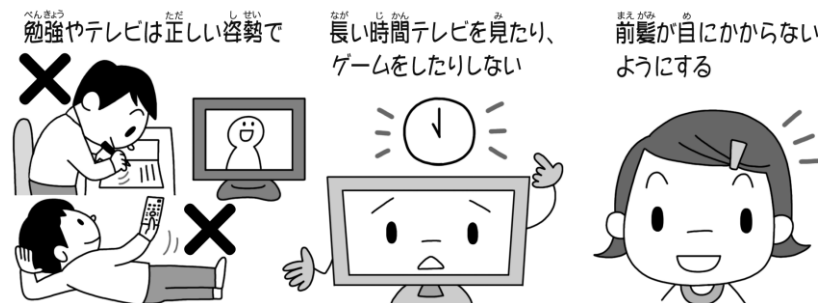
《1年生歯みがき指導》
今年度も感染予防のため実施しません。

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目から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。

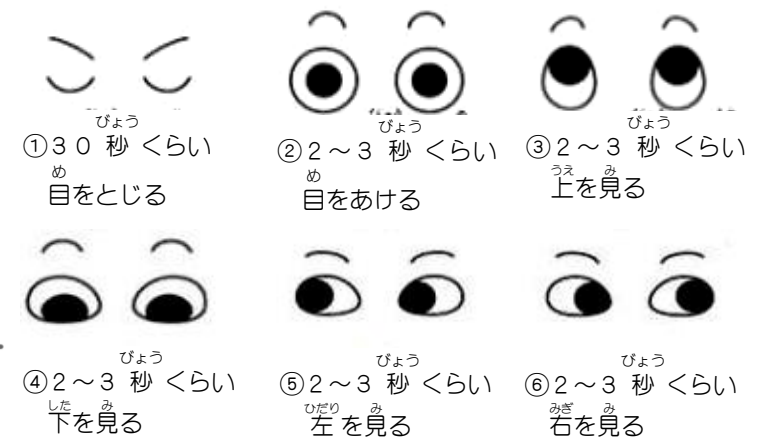


※目を近づけすぎない、ねころんで見ない

※時間を決める

※みじかく切る、ピンでとめる

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！