

# ほけんだより 10月

令和元年（2019年）10月10日  
玉島小学校 保健室

10月に入り、朝晩肌寒く感じる日が増えてきました。体調管理も、暑さから寒さへ、日中と、朝晩の気温差が大きい秋には、上着で調節して、体調を崩さないように心がけてくださいね。

さて、10月10日は目の愛護デーです。普段の何気ない行動が、目のつかれにつながっているかもしれません。この機会に目にやさしい生活を心がけましょう！

## 大切に していますか？ あなたの「目」

目にやさしくできているのはどの子かな？  
線をたどって目の声を聞いてみよう。

**A**くん

暗い部屋で  
本を読んでいるよ

**B**さん

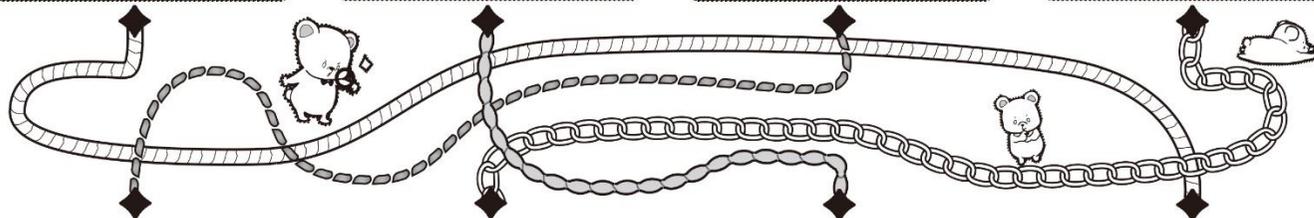
休憩せずに  
ゲームをしているよ

**C**さん

前髪が目  
かかっているよ

**D**くん

スマホを見るのはやめて  
早く寝るよ



前が見えにくいよー  
チクチクあたって痛いよー

前髪は短く切るか、  
ピンで留めよう

しっかり休ませてくれて  
ありがとう

体も目も  
休息が大切だね

まばたきの回数が減って  
乾いてしまうよー

1時間おきに  
10～15分の休憩をとろう

ひかり足りないよー  
筋肉が疲れるよー

本を読んだり勉強するときは  
部屋を明るくしよう

## 10月15日 世界手洗いの日 手洗いクイズに挑戦!

**Q** 石けんをしっかりとあわ立てるのはなぜ？

**A** あわ立てると、手全体やしわに石けんがよく行きわたります。

**Q** 一番洗い残しが多いのは何指？

**A** それは親指。親指はにぎってくるくる回して洗います。

**Q** 手洗いにかかる時間は？

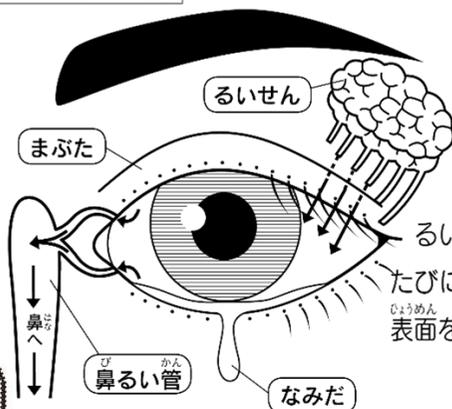
**A** しっかり洗うと、30秒はかかります。

手洗いの  
ポイントは  
この6つ



いろいろな病気からからだを守る、一番かんたんな方法、それが手洗い！

---→ なみだの進路



## 「なみだ」はどこから出ているの??

るいせんは常になみだをつくって目に送っています。まぶたは、まばたきをするたびに、なみだを目の表面全体に広げて、目に酸素を供給します。なみだは、目の表面をうるおした後、鼻の管を通して鼻に流れていきます。

まゆげ



汗が入るのを  
ふせてくれるよ

まぶた



まばたきをして異物が  
入るのをふせてくれるよ

まつげ



ゴミやほこりが入るのを  
ふせてくれるよ

なみだ



目に入ったゴミを  
洗い流してくれるよ

目を守る

4つのしくみ