

ほけんだより 10月

平成30年10月2日
上竹荘小学校
ほけんしつ

No. 11

10月になり、季節が移り変わっていくのを感じます。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋。好きなことをより深めるのも、今まであまりしなかったことに挑戦するのもいいですね。

10月10日は目の愛護デーです！



キャッチボールや追いかけっこを楽しむときや本を読んでわくわくするとき、そんなスポーツの秋や読書の秋、芸術の秋にも大活躍しているのは、わたしたちの大切な「目」です。読書や勉強の合間には休けいをして、疲れた目を休めましょう。最後に目を守るための大切な合い言葉を紹介します。いつまでも健康的な目を目指しましょう。

目を守るにはどうしたらいいのかな??

目にやさしくないのは、こんなこと



× 暗い部屋で本を読む

暗いから目を近づけがち。ピントをあわせようと目が無理をするよ

× ゲームやスマホをずっと続ける

近いところをずっと見ていると、ピントをあわせる目の力がにぶくなるよ
まばたきがへって、目がかくよ

× 目をこする

目の表面は傷つきやすいよ。傷からばい菌が入ることもあるよ

しせい あいことば

姿勢の合言葉！「ピン・ペタ・ゲー」で目を守ろう！

普段から目を守るために、「姿勢の合言葉」を意識して、よい姿勢で授業を受けましょう。よい姿勢で授業を受けると、目と教科書やノートとの適切な距離が保たれ、目が疲れにくくなります。集中力もアップしますよ！

①「せすじを」ピン！

せすじを「ピン」とのばす。

②「床に」ペタ！

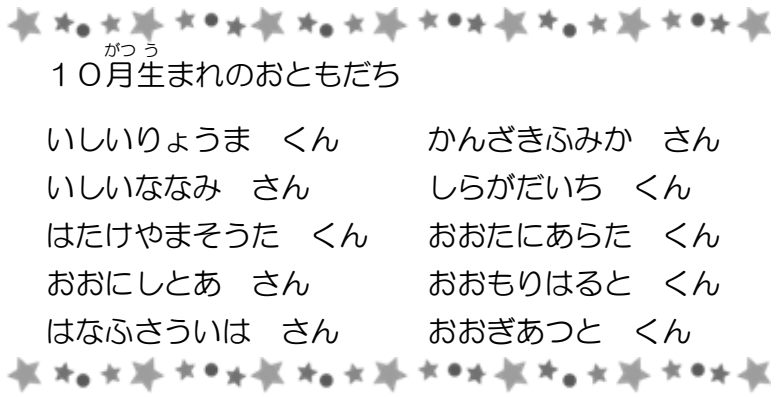
足を床に「ぴたっ」とつけてすわる。

③「おなかと背中に」ゲー！

おなかと机の間、背中といすの間に「ゲー1つ分」をあけてすわる。



★えんぴつを正しく持つことも、よい姿勢を保つためのポイントです！



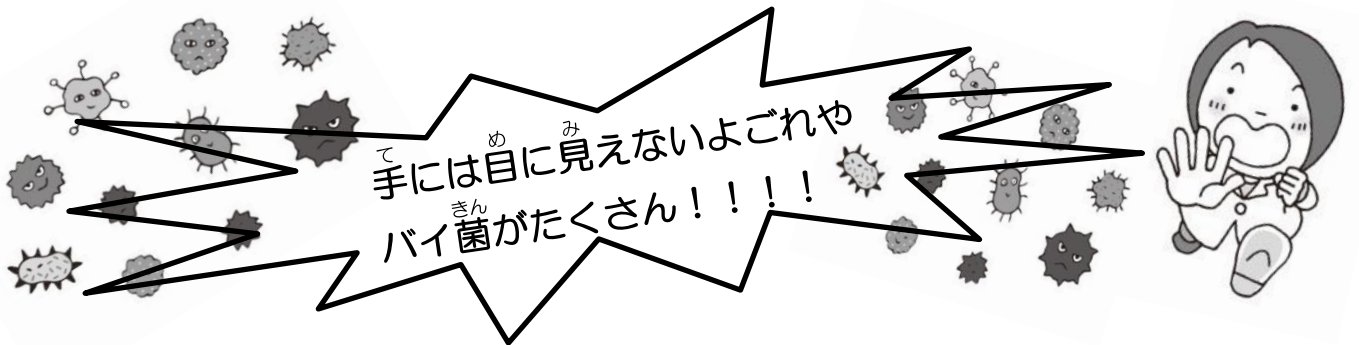
10月がつ生まれのおともだち

いしいりょうま くん かんざきふみか さん
 いいいななみ さん しらがだいち くん
 はたけやまそうた くん おおたにあらた くん
 おおにしとあ さん おおもりはると くん
 はなふさういは さん おおぎあつと くん



10月15日がなにの日か知っていますか？この日は「**手洗いの日**」です。外でたくさん遊びたくなる季節ですが、外から帰ってきたときに、手を洗わずにそのまま教室に入ったり、家でおやつを食べたりしていませんか？手には目に見えないバイ菌がたくさん付いていて、とても危険です。

なぜ手洗いが大切なのかよく読んで、バイ菌から身を守りましょう。



バイ菌が手に付いている状態で物に触れると、その物に触った他の人の手にも、バイ菌が付いてしまいます。手を通して鼻や口、目からからだの中にバイ菌が入ることで、わたしたちは病気にかかってしまうのです。バイ菌は、手すり・エレベーターボタン・ドアノブなどにもたくさん付いていて手から手へと拡がり、それが感染拡大のきっかけとなります。でも、きちんと手洗いをすればバイ菌を洗い流すことができます。そこで、石けんを使ってきれいに洗い流す3つの方法を紹介します。この手洗いの習慣を身につけて病気から、からだを守りましょう。

バイ菌やっつけ手洗い法

洗い残しが多い3カ所を
 チェックしてみよう！！



① 指先洗い



② 手首洗い



③ 指のあいだ洗い

この手洗い、どこがダメ？

Aくん



すぐに済ませるために水だけで洗うよ。

10秒くらい手のひらをゴシゴシすれば汚れはきれいに落ちるんだ。洗い終わったら、服でふくと楽だよ

ココがダメ!

水だけ

石けんを使わないと、十分に汚れが落ちないよ

ココがダメ!

洗うところ

洗い残しが多いところ (爪・親指のまわり・指の間・手のこう・手首) も洗おう

ココがダメ!

時間

正しい手洗いには、30秒以上かかると言われているよ

ココがダメ!

服でふく

洗った手は、乾いたタオルやハンカチでふかないとまた汚れが付いてしまうよ

