

ほけんだより 10月



令和6年10月1日(火) NO.9 万場小学校 保健室

お彼岸をすぎてから、一気にすずしくなりすごしやすい季節になりました。運動会がおわって、今度は陸上記録会とマラソン大会に向けた練習がスタートします。まさにスポーツの秋ですね！また、昼間と夜の寒暖差が大きい時期なので、体調をくずさないように気をつけましょう。

10月の予定



| 日にち | 項目 | 内容 |
|-------------------|-------------------|---|
| 21日(月) ～25日(金) | 2学期 チャレンジウィーク! | 2学期は、万場小読書月間(10/16～11/15)に合わせて実施します。メディアからはなれる時間をつくって、たくさん本をよみましょう! |
| 15日(火)、 29日(火) | スクールカウンセラー 来校日 | お子さまや保護者の方の相談の希望がある場合は、担任または養護までご連絡ください。 |

て 手あらいできているかな?

手についたウイルスは、口や鼻、目などから体の中に入
って悪さをします。体の中にあるウイルスをやっつける力
(抵抗力)が弱まっていると、かぜなどの病気になってしま
います。石けんを使ってしっかり手を洗いましょう!

食パン実験

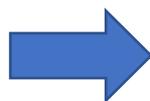


水だけであらった手



石けんであらった手

2週間後...



くろいのは
カビです!



水だけであらった手



石けんであらった手

石けんを使わないとよごれが
たくさんこっているよ。

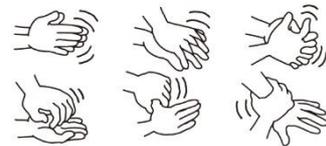
10月15日は「世界手洗いの日」 自分の手洗いをチェック!

いつ手洗いました?

- *外から帰ってきたとき
- *トイレの後
- *ごはんの前
- *ペットなどをさわった後

どこを洗った?

- *手のひら
- *手の甲
- *指の間
- *つめの先
- *親指のまわり
- *手首



チェックしよう

- せっけんを使って洗った
- 洗った後はせいけつなハンカチやタオルでふいた
- 洗っている間、水道の水は止めていた

丸やチェックがたくさんついた人ほど正しい手洗いができています。もし丸がつかなかったところがあったら、次に手洗いをするときに意識してみよう。



10月の保健目標・・・目を大切にしよう！ 正しい姿勢をこころがけよう！

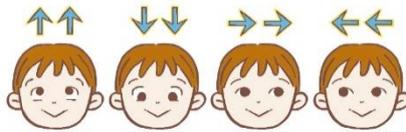
目にやさしい生活をしよう！

近くのものを見る時、みなさんは無意識のうちに、目の筋肉に力を入れてピントを調節しています。本を読んだり、ゲームをしたりして、その状態が長く続くと目がつかれてしまいます。そんな時は、目のつかれをやわらげる3つの方法をためしてみてください。↓↓



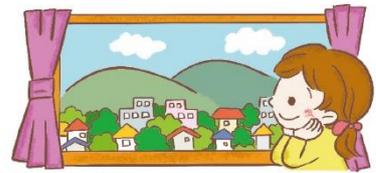
目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。
近くと遠くを交互に見てもOK。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。
特に山や木など緑を見るのがオススメ。

疲れ目チェック

- | | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目がかすむ | <input type="checkbox"/> 目がしょぼしょぼする | <input type="checkbox"/> 目がかわく |
| <input type="checkbox"/> 目が赤い | <input type="checkbox"/> 目のおくがいたい | <input type="checkbox"/> まぶたが重い |
| <input type="checkbox"/> 頭つうがする | <input type="checkbox"/> 吐き気がする | <input type="checkbox"/> 肩こりがひどい |



チェックが多いほど、目がつかれているかも！？ 大切な目を休ませてあげましょう。
それでも良くならないときは、お医者さんに相談してみましょう！

せいけつピカピカ賞の紹介



万場小では、毎週月曜日に「ハンカチ、ティッシュ、つめ、洗顔、歯みがき、うわばき」を調べる「せいけつ調べ」をおこなっています。先日、前期のあいだパーフェクトだった人に「せいけつピカピカ賞」の賞状を渡しました！

☆前期パーフェクトだった人を紹介します☆

新井悠真さん（1年）、関裕音さん（3年）、新井寛太さん（3年）、
新井里央菜さん（4年）、新井瑞基さん（4年）、黒澤芽緒さん（4年）、
福田圭杜さん（5年）、高部落さん（6年）、平松碧さん（6年）、
菅原大聖さん（6年）の10名です！

