保健だより 10月

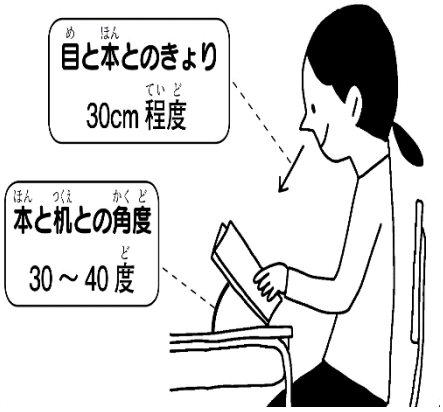
令和６年１０月１日　　三条市立大浦小学校　保健室

※ お家の方と一緒に読みましょう。

１０月１０日は「目の愛護デー」です。みなさんは、目の健康について考えたことはありますか？目は、みなさんが起きてから寝るまでずっと働きっぱなしです。普段の自分の生活を振り返り、目に優しい生活を送るようにしましょう。

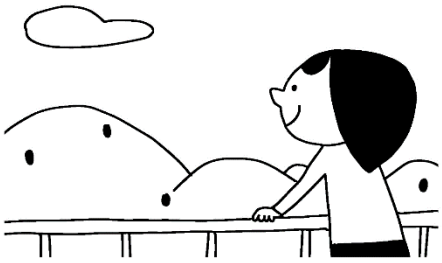
目と姿勢の関係

本を読んだり勉強をしたりするときは、背筋をのばして座り、本やノートから３０ｃｍ程度目をはなすようにしましょう。目を近づけ過ぎると、目のレンズ（水しょう体）の厚さを調節するための筋肉（毛様体筋）がきん張状態になって目が疲れやすくなり、視力の低下につながります。



目を休める習慣をつけよう

目の健康のためには、長時間近くを見たら、遠くを見ることが大切です。週に何日かはゲームをしない日を決め、目を休める習慣をつけましょう。



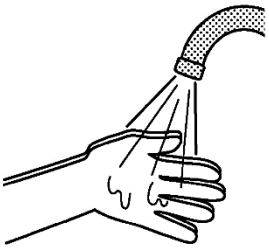
ゲームをした後は、少し遠くを見て目を休めるようにしましょう。

運動をすることで、目の血流もよくなります。

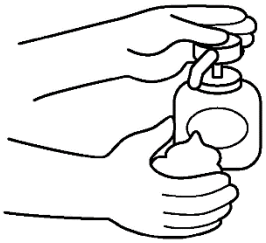
１０月１５日は「世界手洗いの日」です

世界には、感染症で命を落としてしまう人がたくさんいます。感染症の予防に効果的なことの１つが「手洗い」です。正しい手洗いで、自分や周りの人の健康を守りましょう。また、手を洗った後は、清潔なハンカチで手を拭きましょう。大浦小では、ハンカチを忘れている児童をよく見かけます…。みなさん、毎日ハンカチを忘れずに持ってきてくださいね。

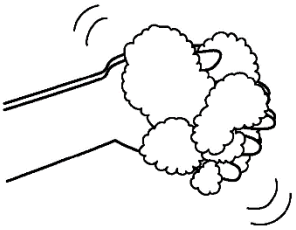
手の洗い方



１．手を水でぬらす。

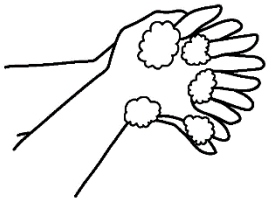


２．石けんを付ける。

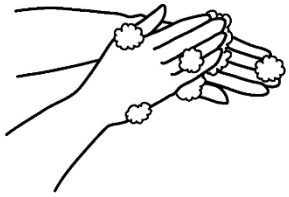


３．手のひらを洗う。（石けんをあわ立てる）

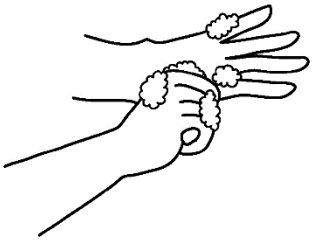
４．指先やつめを洗う。



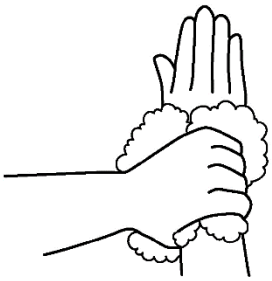
５．指の間を洗う。



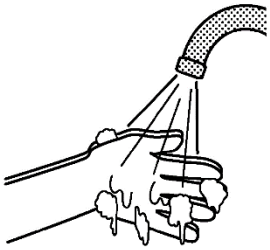
６．手のこうを洗う。



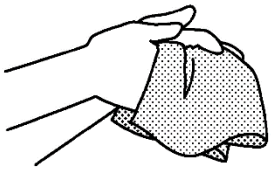
７．親指を洗う。



８．手首を洗う。



９．手に付いた石けんを洗い流す。



10．清潔なハンカチで手をふく。

水でさっと洗っただけで、手を洗った気分になっていませんか？　石けんを使ってすみずみまで洗わないと、病気の予防効果がありません。正しい手の洗い方を覚えましょう。