

すこやか

(ほけんだより)



尾張旭市立三郷小学校

No.8 R2. 10.1

暑^{あつ}かった夏^{なつ}が終^おわり、すこ^{どくしよ}しやすくな^{たの}ってき^{べんきよう}ましたね。読^{たの}書^{しゆうちゆう}やスポ^{たの}ーツを^{たの}楽し^{たの}み、勉^{べんきよう}強^{しゆうちゆう}も集^{しゆうちゆう}中^{しゆうちゆう}して
と^とり組^とめる季^{きせつ}節^{せつ}です。でも集^{しゆうちゆう}中^{しゆうちゆう}しすぎ^めて、自^めと本^{ほん}の距^{きよ}離^りが近^{ちか}くな^{ちか}っていま^{ちか}せんか？10月10日は「自^{あいつ}の愛^{あいつ}護^ごデー」。ゆ^ゆっくり自^めを休^{やす}ませ^{やす}せる時^じ間^{かん}も大^{たい}切^{せつ}ですよ。

Mission 0
目にやさしい生活
探検隊!
出発!

スタート

Mission 3
ゲームをするなら

A

ポスを倒すまで
何時間でも

B

時間を決めて
休けいしながら

Mission 4
夜になりました

A

早めに寝る

B

この番組が
終わるまで...

Mission 1
前髪がのびてきた

A

短く切るか
ピンでとめる

B

気にせず
そのまま

Mission 2
勉強するよ

A

姿勢よく座って

B

寝転んで

ゴール

目にやさしい生活が
わかったかな？
目を大切にするための自分の
ルールを決めよう！

(各ルール)
_____ は、目を大切にするために、
(ルール)
_____ をがんばります。

(例) ゲームをするときは0分にする、夜は0時に寝る、姿勢をよくして勉強する など

気づいてあげて



- 目がつかれる
- 目がかわいた感じがする
- 目が痛い
- ものがかすんで見える
- 目に不快感がある
- 目が赤い
- 目が重たい感じがする
- 涙が出る
- 目がかゆい
- 光がまぶしい
- 目がごろごろする
- 目やにがでる

5つ以上あてあまった人はドライアイの可能性が
あります。ドライアイになると目の表面が傷ついたり、ばい
きんに感染しやすくなってしまいます。

ゲームや動画を
見るときは意識してまばたきをするようにし
よう。時間を決めたり、自との距離を40センチから50
センチ離すことも大切!

10月15日は世界手洗いの日



世界手洗いの日は、国際衛生年であった2008年に正しい手洗いを広めるために定められました。正しい手洗いが広まれば、1年間で100万人の子どもの命が救われると言われています。自分の体を病気から守る最も簡単な方法の1つが手洗いです。正しく手を洗って、元気にすごしましょう。

てあら 手洗いクイズ

○か×かで答えてね。答えは1番下にあるよ。

- ① 手洗いのあと、きれいなハンカチで手をふかないと手洗いの効果はない。
- ② 洗い忘れが多い場所1位は小指のまわり。
- ③ お医者さんは大学で手洗いの授業がある。
- ④ 公園の噴水や水たまりで手を洗ってもいい。
- ⑤ みたらし団子の名前は手洗いが由来になっている。



朝晩・日中の



気温差に注意

朝夕の気温差が激しいと体調を崩しやすくなります。体調調節できるように、上着をもってくるなどの工夫をしよう。体調が悪いときは無理をせず、お家でしっかり休もうね。

てあら 手洗いクイズのこたえ

- ① ○：ばい菌は濡ったところが大好き。ぬれたままにしていたり、洗っていないハンカチで拭いたりするとばい菌が増えてしまうこともあるよ。
- ② ×：一番洗い忘れが多いのは、親指の周り！つめの先から手首までしっかり洗おう！
- ③ ○：東京大学医学部付属病院では、研修医のときに「手術場手洗い実習」など徹底的に手洗いについて習うよ。手洗いがとっても大切だとわかるね。
- ④ ×：絶対だめ！水道の水で手を洗おう！
- ⑤ ○：みたらし団子を漢字で書くと御手洗団子。京都・下鴨神社の境内にある御手洗池は、7月の土用の丑の日に足を浸けると疫病がはられるという言い伝えがあって、たくさんの方がお参りに来たんだって。そのとき、神社の境内の中で串団子を売る店が出始め、名物になって、「御手洗団子」と呼ばれるようになったんだよ。