



保健目標

目を大切にしよう

越廼小学校 保健室

令和5年10月6日

No.7

日中との寒暖差が大きく、かぜをひきやすい季節になりました。暑さや寒さに合わせて衣服を調節できていますか？また、すいみんや朝ごはんなどの基本的な生活リズムを整えることも大切です。健康、安全にすごせるように、あらためて見直してみましょう。

10月13日からは秋休みもはじまりますが、みなさんはどのような秋をすごしますか？秋は、すごしやすい季節のため、スポーツの秋や読書の秋、食欲の秋など、いろいろな呼ばれ方をします。みなさんそれぞれの素敵な秋をみつけて、ぜひ教えてください！

みんなの目にひそむモンスター



10月10日は目の愛護デーです。みなさんは目を大切にして生活をしていますか？

「愛護」という言葉は、「大切にしまもること」という意味があります。自分の生活をふり返り、目を大切にまもるためにも、目にやさしい生活を心がけましょう。

今回は、みなさんがねむりにつくまでずっと働いている目の中に、こんなモンスターはひそんでいないかチェックしましょう！

画面見放題モンスター

ゲームやタブレットなどで画面を見続けると現れるモンスター。まだたきの数を減らして、目をカラカラにしてしまう。

時間を決めて使おう

暗やみ好きモンスター

くらーいところで、本や画面を見ていると現れるモンスター。あつという間に目を疲れさせて視力を悪くさせる。

明るい部屋で使おう

前髪チクチクモンスター

前髪を伸ばしてそのままにしていると現れるモンスター。目をチクチクと刺し、傷つけてしまう。

切ったり、ピンでとめたりしよう

接近モンスター

見るものと目のきよりが近いと、そ〜っと現れるモンスター。目の筋肉をじわじわ疲れさせて、見る力を弱らせる。

離れてみよう

夜ふかしモンスター

夜の10時をすぎても起きていると、現れるモンスター。1日中ず〜っと働いた目を休ませず、どんどん目を疲れさせる。

早ねをしよう

好ききらいモンスター

好きな食べ物ばかり、偏った食事をすると現れるモンスター。目の疲れをとる栄養がとれず、疲れやすい目にしてしまう。

バランス良く食べよう

あなたの つめ、のびて いませんか？

われる!



ひっかく!



はがれる!



10月15日 世界手洗いの日
Global Handwashing Day October 15



めりえ

意外に多い、つめのけが。つめには指先を守ったり、力を入れるときにささえるなど大切な役目がありますが、のびすぎているとけがをしやすくなります。手のつめの長さは、手のひらのほうから指を見て、出ているくらいがちょうどいいといわれています。1週間に1回くらいはチェックするようにしましょう。あわせて足のつめもお忘れなく！



つめが長いと、きれいに手をあらうことができなくなり、ばい菌が増えてしまいます。つめ切りと正しい手あらいでかぜから身を守りましょう！

学校保健委員会を行いました！

日時 10月5日(木) 14:00~14:45

テーマ「むしば菌からからだを守ろう」

むし歯のこわさやふせぎ方を
きいて、はみがきの大切さや
だえきのふやし方、おやつ
のえらび方を楽しくまなびました。

ヘルシー環境委員のみ
なさん、一生懸命練習
しました！



保護者の方へ

9月には、マスクの着用、ご家庭での体調管理など、感染症予防のためにご協力頂きありがとうございました。引き続き、感染症対策に努めてまいりますので、ご家庭でも健康観察や手洗いの励行を引き続きお願いいたします。

10月5日には学校保健委員会でおし歯予防について学び合いました。ご家庭でもぜひ、歯みがきなどのむし歯を予防するための生活習慣について話し合ってもらえると幸いです。

まだ暑い日は続きますが、朝晩は冷え込むようになりました。日中との気温の差が大きいため、体操服は長袖・長ズボンをもたせるなどして、衣服で調節できるようにしていただきますよう、お願いいたします。