

ほけんだより



10月の保健目標
目を大切にしよう

令和6年10月1日 No. 12

甲田小学校 養護教諭 中村

朝晩の気温が下がり、日中との気温差が大きくなってきました。その日の気温や天候に気を付けて、上手に衣服の調整をして過ごしましょう。

10月10日は目の愛護デー

こんなことしていませんか…？

長時間…

テレビやゲーム、スマホは強い光を出しているため、寝る直前まで見てると、すぐには眠れなくなってしまいます。



悪い姿勢で…

勉強するときや本を読むときに寝転んだり、横になって見たりすると目にも体の成長にもよくありません。



暗いところ…

薄暗い部屋で物を見ると、近い距離から本やスマホなどの画面を見ることが多いため、目によくありません。



テレビ・ゲーム・
スマホは、早めに

寝る2時間くらい前に電源をOFFにしましょう。



正しい姿勢で
本を読む

本やタブレットは30センチはなして見るようにしましょう。



部屋は全体を
明るくする

部屋全体が明るくなるように明かりをつけましょう。



目が疲れたときは...

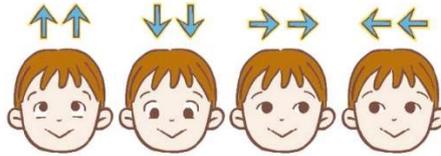


近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続けると目が疲れてしまいます。次の方法で目の疲れを和らげてみてくださいね。



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いいですね。



遠くを見る

窓の外から遠くの景色を見ましょう。特に山や木など緑を見るのがおすすめです。

10月15日は世界手洗いの日

手洗いのポイントは?

手をぬらして石けんをよく泡立てる



泡が汚れを吸い上げる!

こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして30秒以上かけて洗う

指先や爪は反対側の手のひらでこする



親指や手首は反対側の手で握ってねじる



洗い残しやすい箇所に注意する



流水でしっかり洗い流し、清潔なタオルなどで水気を拭き取る



タオルの共用はしないようにね!

～こんな時は、手を洗いましょう～

外から帰った時



トイレの後



せきやくしゃみをした時



ごはんを食べる前



目に見えなくても手にはバイキンがたくさんついています。こまめに手を洗いましょう。