

ほけんだより10月

〈今月のほけんもくひょう〉

**目を大切に
視力低下を防ごう!**

明石小学校ほけんしつ R元・10

運動会がおわりました。テーマで掲げた、笑顔100倍!で頑張った明石っ子のみなさん。一人ひとりの頑張りに拍手!とても素敵でした♪来週は地区陸上大会があります。規則正しい生活を意識して、体調を整えましょう。

◎インフルエンザが流行しています。こまめな手洗いとマスク着用をお願いします。

大切に していますか? あなたの「目」

目にやさしくできているのはどの子かな?
線をたどって目の声を聞いてみよう。

Aくん

暗い部屋で
本を読んでいるよ

Bさん

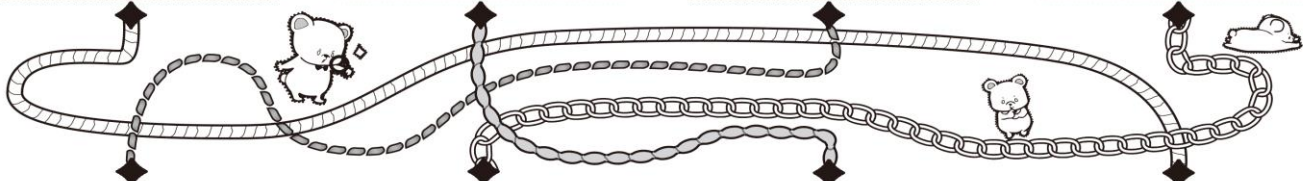
休憩せずに
ゲームをしているよ

Cさん

前髪が目
かかっているよ

Dくん

スマホを見るのはやめて
早く寝るよ



前が見えにくいよー
チクチクあたって痛いよー

前髪は短く切るか、
ピンで留めよう

しっかり休ませてくれて
ありがとう

体も目も
休憩が大切だね

まばたきの回数が減って
乾いてしまうよー

1時間おきに
10～15分の休憩をとろう

光が足りないよー
筋肉が疲れるよー

本を読んだり勉強するときは
部屋を明るくしよう

Check! それ、もしかしたら
視力低下のサインかも・・・

セルフチェックをやってみよう!

- 気がつくとテレビや本に近づいている
- 首をかしげたほうが見やすい
- 片目を閉じてものを見ている
- 光をまぶしく感じる

10月15日 世界手洗いの日 手洗いクイズに挑戦!

Q 石けんをしっかりとあわ立てるのはなぜ?

A あわ立てると、手全体
やさしに石けんがよく
行きわたります。

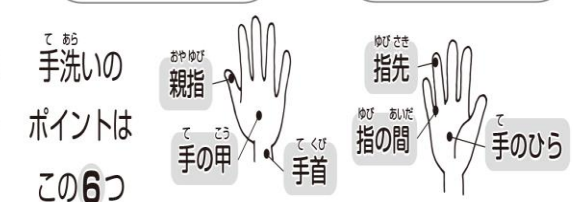
Q 一番洗い残しが多いのは何指?

A それは親指。親指は
にぎってくるくる回
して洗います。

Q 手洗いにかかる時間は?

A しっかり洗うと、
30秒はかかります。

あいた時間に
やってみよう!
目のストレッチ



いろいろな病気からからだ
を守る、一番かんたんな方
法、それが手洗い!