



ほけんだより

能登川北小学校

保健室

令和2年10月6日

夏が終わり、過ごしやすくなってきましたね。秋は、読書や芸術を楽しみ、勉強も集中して取り組める季節です。なにか好きなことや新しいことに挑戦してみるのもいいですね。そんな〇〇の秋にも活躍しているのが「目」。10月10日は、目の愛護デーです。みなさんは毎日の生活の中で目を大切にしていますか？朝起きてから夜寝るまでの間、目は何かを見ていて、まわりからいろいろな情報を取り入れています。普段の生活を振り返って目の健康を守りましょう。

目のために、こんなことに気をつけましょう。

1. 勉強しているとき

- 本やノートから目を30センチは離すようにし、姿勢に気をつけましょう。
- 本を読んだり字を書くときは部屋を明るくしましょう。



2. テレビを見たり、ゲームをしているとき

- テレビを見る時は、2～3メートル離れてみましょう。
- テレビを見る時間、ゲームをやる時間を決めるようにしましょう。



3. その他、日常生活で・・・

- 目を休ませるために、睡眠を十分とりましょう。
- バランスのよい食事で、目にも栄養を与えましょう。
- たまには遠くの景色をながめて、目の筋肉をリラックスさせましょう。



10月10日は、目の形に似ていることから「目の愛護デー」と言われています。自分の目に優しくすることが目の健康を守る方法です。

○気候に合わせて衣服を調節しましょう。

10月は、気温差の大きな時期です。月の初めと終わりを比べると最高

気温・最低気温とも10℃前後低くなります。また、晴れの日と雨や曇り

の日、朝晩と日中でも気温の差は大きくなりますから、衣服の調節が体調

管理の大きなポイントになります。



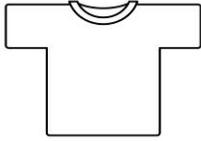
きこう いふく しゅるい めやす
気候と衣服の種類の日安

25℃

20℃

15℃

10℃



はん
半そで



なが
長そで



なが うわぎ
長そでの上着

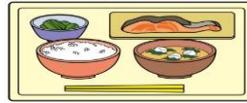


あつて うわぎ
厚手の上着

せいかつ ととの ていこうりょく
○生活リズムを整えて、からだの抵抗力をつけましょう。



はやねはやお
早寝早起き



バランスのよい食事

かんせんしょう かぜ よぼう
コロナウイルス感染症・インフルエンザ・風邪を予防しよう

め いりぐち
コロナウイルス 目も入口?

くち はな いりぐち からだ なか はい しんがた め
口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目から
はい か のうせい し
も入る可能性があるのを知っていますか？
かんせん ひと ふく め
感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目
ひょうめん て め さわ
の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりす
ると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切な
のは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。



て
あら 洗っていない手で
めをさわらない



せかいてあら ひ
10月15日は「世界手洗いの日」

て あら たい せつ
どうして手洗いは大切なの？

ドアノブや手すり、
つぐえ 机やスイッチなど、
みんながさわると
ころには見えないバイ
キンがたくさん！



て
手についたバイキンは、
くち はな め などから からだ
の中に入って、悪さを
なかに はい する。体を守ろうと
する力が弱まっている
ちから よわ
と、カゼをひいたり病
びょう
気になったりします。

だから、手洗い。
せつ けん を使って、
つめの間、手の甲、
ゆび あいだ て 指の間、手首まで
しっかりあら洗おう。



て
手を洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね