

# ほけんだより



令和4年10月5日

長岡北小学校

保健室

朝晩はだいぶ涼しくなり、本格的に秋の季節になってきました。肌寒い日は長そでの体育着や、上着を着ている子も増えてきて、みんな上手に服の調整ができています。北小では、運動会の練習が始まってきました。けがには注意しながら本番を迎えましょう！

＜9・10月の保健目標＞  
けがを予防し、体をきたえよう



10.10を横にすると、人の顔の目と眉に見えます。

わたしたちは、ほとんどの情報を目から取り入れています。その情報が脳に送られて「見る」ことができています。そのため、ふつうに生活しているだけでも目はつかれてきます。さらにテレビやゲームを長時間見続けると…？

## 見逃さないで！疲れ目サイン



首や肩がこる



目がかわく



目の奥の痛み

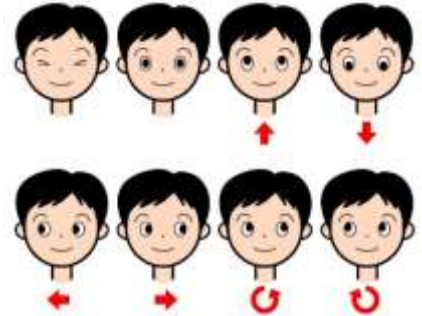
## そんなときは…？



遠くを見てリラックス



温める



目の体操

一生使う大切な目。ふだんからアイしてあげてね♡





10月15日は  
世界手洗いの日

2020年に発見された新型コロナウイルス感染症をきっかけに、世界中で手洗いの大切さが見直されました。

手洗いは、自分の身体を病気から守る一番かんたんな方法です。引きつづきみんなでがんばろう！

感染症が流行しやすい季節に突入！



# てあら 手洗いのテクニック

## ① こする

## ② ねじる

手のひら



手のこ



ゆび あいだ  
指の間



ゆびさき  
指先  
あいだ  
つめの間



おやゆび  
親指



てくび  
手首



きれいにあら  
洗ったのに…

みんなが手を洗ったあと、ついそう言ってしまいたくなる時があります。北小全体で手を洗う習慣がかなりついてきました。でも、ハンカチで手をふいていない人がいるようです。

### こんな人を見かけます…

・自然かんそうする人

ぬれた手はより菌がつきやすくなります。  
また、かんそうさせようと手を振ると周りに水滴が飛んだり、床がぬれてしまいます。

・洗った手を洋服でふく人

洋服にもたくさんの菌がついています。  
体操服などでふくのは、自然かんそうよりも多くの菌がつきます。



ハンカチはポケットに入れておく。  
いつももっていようね、

