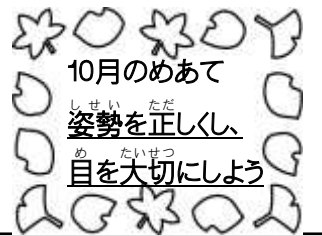


# げんきもりもり

平成30年10月1日 大浦小学校 ほけんしつ ほけんだより



10月のめあて

姿勢を正しくし、

目を大切にしよう

## めにやさしい生活を心がけよう

10月10日は目の愛護デーです。10と10を横にするとまゆ毛と目のように見えるからです。この機会に、自分が

目にやさしい生活ができているか、見直しましょう。

### 目によくない生活



ゲームやスマホを、  
休みなく使いつづける。

勉強をする時や本を  
読む時に、姿勢がわるい。



夜ふかしをする。  
テレビを近くで見る。



### 目にやさしい生活



時間を決めてゲーム  
をする。



遠くのけしきを見て、  
目を休ませる。



勉強は、姿勢を正し、  
明るいところをする。



前がみが目に入らない  
ようにする。

## 目の病気をふせごう

### はやり目(流行性角結膜炎)について



はやり目は、なみだがよく出る、目が充血する(赤くなる)、目やにが出るなどの症状があります。

※出席停止(学校を休まなければならない)になることもあります。はやり目にならないように、次のことに気をつけましょう。

石けんでていねいに手洗いを  
する。

タオルやハンカ  
チの貸し借りをし  
ない。

手で目をこすら  
ない。

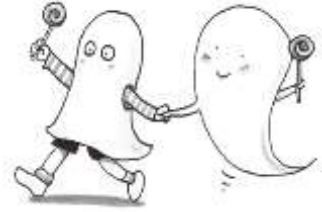


※出席停止の期間：医師により、感染のおそれがないと認められるまで。

# なつ あき たいちょう ととの 夏から秋～体調を整えよう～

なつ あき きせつ か め あさばん きおん ひく ひる ひ あ たいちょう  
夏から秋への季節の変わり目は、朝晩は、気温が低く、昼は日が当たりあたたかいため、体調をくずしやすい

てあら  
です。手洗い・うがい・規則正しい生活でかぜをふせぎましょう。



てあら  
**手洗いはきちんとできていますか？**

## この手洗い、どこがダメ？

Aくん



すぐに済ませるために水だけで洗うよ。

10秒くらい手のひらをゴシゴシすれば汚れはきれいに落ちるんだ。洗い終わったら、服でふくと楽だよ

ココがダメ！ 水だけ

石けんを使わないと、十分に汚れが落ちないよ

ココがダメ！ 時間

正しい手洗いには、30秒以上かかるといわれているよ

ココがダメ！ 洗うところ

洗い残しが多いところ（爪・親指のまわり・指の間・手のこう・手首）も洗おう

ココがダメ！ 服でふく

洗った手は、乾いたタオルやハンカチでふかないとまた汚れが付いてしまうよ



## 洗い残しの多い場所



洗い残しの多い場所を意識して、ていねいに手を洗いましょう。



きれいなハンカチで手をふきましょう。毎日ハンカチを持ってきましょう。



こまめに手洗いをしましょう。（ごはんを食べる前、外から帰ってきた時、トイレに行った後）

## スポーツの秋クイズ

下の漢字は、何のスポーツをあらわしているでしょう？

- しゅうきゅう      はいきゅう      ひきゅう      るいきゅう  
① 蹴球      ② 排球      ③ 避球      ④ 壘球



