



# ほけんだよい



いまいまししょうがっこう  
 今泉小学校  
 れいわねんがつ  
 令和4年10月  
 おうちのかた  
 一緒に読みましょう

10月は目の愛護デーなど、健康に関する記念日が多い月です。心と体の健康を意識して過ごしていきましょう。

だんだん朝夜の気温が下がり、昼間との気温差が大きくなるため、体調を崩しやすい時期です。暑いときは上着などを脱ぎ、寒いときは着るなど、快適に過ごせるように重ね着をして、自分で調節できるようにしておきましょう。

## 病気を治す力を高めよう

人間の体には、もともと自分で病気を治す力（自然治癒力）があります。薬は、その力を助ける働きをします。薬にたより過ぎず、ふだんから、すいみんや栄養を十分にとる生活をして、自然治癒力を高めておくことが大切です。



自然治癒力 + 薬 = 病気が治る



## 運動会に向けて、準備をしましょう！



運動会の練習が始まりました。次のことに気を付けて、運動会当日も元気に楽しく参加できるようにしておきましょう。

### 早ね早おきをする

昼間にパワーが出せるように、早くねてパワーをためよう。



### 朝ごはんを食べる

おきたときはおなかも頭もエネルギー切れ。体にエネルギーをあげよう。



## 運動会本番で気をつけること

足に合ったつこのひもをきちんとむすんではこう。



手足のつめは切っておこう。



じゅんぴ運動をしっかりとしよう。



汗ふきタオル・水とうは忘れずに。



具合の悪いときは無理せず休もう。



**目** こんな症状はありませんか？  
チェックしてみよう

- 目がショボショボする
- ぼやけて見える
- 目がかく
- 目やにが出る
- 涙が出る
- 目が赤くなる
- 光がまぶしい
- まぶたがピクピクする
- 首や肩がこりやすい
- 頭が重い、痛い



これはみんなの**目のSOS**

つかいすぎだよー  
つかれてるよー  
休みたいよー

チェックがついた人は  
“目にやさしく”してね▼

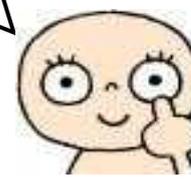


**目にやさしくない**のは、こんなこと

- × 暗い部屋で本を読む  
暗いから目を近づけがち。ピントをあわせようと目が無理をするよ
- × ゲームやスマホをずっと続ける  
近いところをずっと見てると、ピントをあわせる目の力がにぶくなるよまばたきがへって、目がかくよ
- × 目をこする  
目の表面は傷つきやすいよ。傷からばい菌が入ることもあるよ



10/10 は  
**目のあいこ愛護デー**



**目にやさしい環境**

- 本を読んだり勉強をするときは、部屋を明るく
- ノートや本に、直射日光があたらない
- 勉強をするとき、手もとに影をつくらない
- 前かがみが目にかかっていない



**目にやさしい行動**

- テレビやゲームは時間を決めて
- ゲームやスマホは30分ごとに10分休けい
- いつもせいをよくする
- たっぶりすいみんをとる



**目にやさしい食べもの**

とくに目にやさしい栄養は

アントシアニン	ルテイン	ビタミンA
目の疲れをとる	目をダメージから守る	粘膜を元気にする 見る力を守る
		

栄養のバランスを考えて食べるのも大事！

あら びょうき よぼう  
**しっかり洗って病気を予防！！**  
せかいてあら ひ  
**10/15は世界手洗いの日**

ただ 正しい手洗いを広めるため、国際衛生年だった2008年に、毎年10/15が『世界手洗いの日』(Global Handwashing Day)と定められました。




**手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い！**

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって**24~72時間**くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…！

そこで、手洗い。

- ① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

**指先、指の間、手首、手のひら**  
など、ウイルスが残しやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利！

