

ほけんだより

10月号
かみかわちひがししょうがっこう
上河内東小学校



おうちの方と
一緒に
読みましょう

ほけんしつ
保健室

暦の上では10月8日は「寒露」といい、「朝晩の冷え込みが強くなり、秋の深まりを感じる季節」とされています。秋は読書やスポーツなど、好きなことを楽しむのによい季節ですね。そのためには、心と体、そして「目」の健康が欠かせません。規則正しい生活と、メディアコントロールを心がけましょう！



が つ と お か め あ い ご

10月10日は目の愛護デー

目の健康を守るためにも、「メディアコントロール」はとても大切です。テレビ・パソコン・タブレット・スマホ・ゲーム機などの使用時間について、「子どもはすべて合わせて、1日2時間以内」が望ましいとされています。

(日本小児科医師会)

メディアにふれる時間を減らすと、目の健康を守るだけでなく、「学習に集中できる」「ぐっすり眠れる」など、よい効果がたくさんあります。

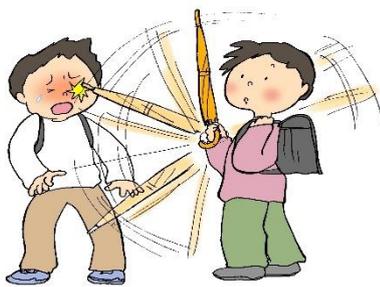
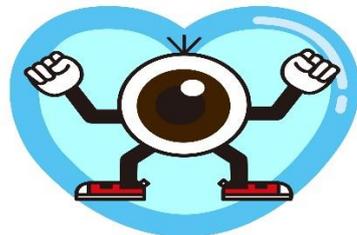
(寝る1~2時間前までにはメディア類をオフにすると、次の日もすっきりと起きることがができます。)

メディア使用のルールについて、おうちの方と話し合ってみましょう！



大切な目を守ろう！

こんなことにも気を付けてね



かさや、持ち物をふり回さない



石や消しゴムなどを投げない



消毒液を使うのは手だけ！



「つい、うっかり」のけがに注意

相手がいやがることや、危険な行動をしないことはもちろん、「周りをよく見ていなかった」「急いでいた」などの理由でけがをしてしまう、また、ほかの人にけがをさせてしまうこともあります。「きまりを守ること」「あわてなくてすむよう、時間を守ること」「思いやりをもつこと」が大切です。



がつ 10 月 15 日は世界手洗いの日

感染症は、予防できる病気です。しかし、世界には、戦争や貧困などで、病気の原因となるウイルスや細菌から身を守ることが難しい国もあり、たくさんの子供が重い感染症にかかっています。

「世界手洗いの日」は、病気から身を守るとてもかんたんな方法である「せっけんを使った手洗い」を子供のうちから身につけてもらおうと、ユニセフが取り組んでいるプロジェクトです。



①水で手を洗う



②せっけんをつけて



③てのひらゴシゴシ



④てのこうを洗う



⑤ゆびさき、つめ



⑥ゆびのあいだ



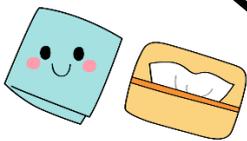
⑦手首を洗う



⑧よく流す



⑨きれいなハンカチで
ふく



ハンカチは、毎日忘れずに持ってきていますか？

ハンカチを忘れて、ぬれた手を洋服でふいたり、手をはらって周りに水滴を飛ばしたりしていませんか？せっかく手をきれいに洗っても、きれいなハンカチでふかなければ、手はウイルスや細菌だらけになってしまいます。毎日、きれいなハンカチを持てきましょう。

季節の変わり目は

気温の変化に注意

朝と夕方の気温の差が大きい日が続いています。1日の中で、上着を着たり脱いだりして調節できると、かぜや病気の予防にもなります。脱ぎ着しやすい服装を考えて、準備してみましょう！(前日に、天気予報をチェックするといいですね。)

