

【お家の人と読んでください。】

# SUKU<sup>2</sup>ほけんだよい



今月の保健目標

目を大切にしよう

運動会お疲れさまでした！どちらのチームも力を発揮し、とても素晴らしい運動会でしたね。運動会が終わって少しホッとしたのもつかの間、秋休みをはさむと船頭まつりや夢育劇場に向けた準備も始まっていきます。体調管理に気を付けて、元気に過ごしていきましょう。



## 外で元気に過ごそう週間

目の愛護デーに合わせ、10月1日～10日まで「外で元気に過ごそう週間」を実施中！

### 日本眼科医会より

子どもたちの近視が増えており、世界的な問題となっています。近視はたとえ軽度でも、緑内障や網膜剥離などの、近視以外の目の病気に将来かかるリスクを上昇させることが、疫学調査で明らかとなりました。

近視の原因には、「外遊び」の減少があります。日光にあたる外遊びが少ない子どもは近視になりやすいのです。

したがって近視の予防には日光にあたり、外で遊ばせることが最も近道かつ確実な方法とされています。



からっぽの6年教室

### デジタル眼精疲労を予防する

## 目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー  
じょうずに使おう

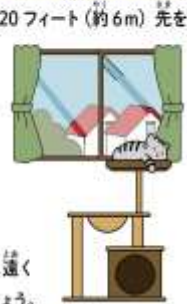
たったの20秒でも  
リフレッシュできる！

10歩先が約6m  
窓の外をながめてもイイね

20分ごとに

20秒以上

遠くを見る



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね？ 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。



## 感染症対策



このところ咳風邪が多かったり、寒くなってくるとインフルエンザなど症状や感染力の強い感染症も増えてきたりします。

学校は「集団で生活する場」なので、一人一人の予防が大切！

10月15日は世界手洗いの日

### 手洗いのポイントは？

手をぬらして石けんをよく泡立てる



泡が汚れを洗い上げる！

こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして30秒以上かけて洗う

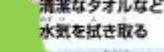


指先や爪は反対の手で擦ってね！

洗い残しやすい箇所に注意する



流水でしっかり洗い流し、清潔なタオルなどで水気を拭き取る



タオルの共用はしないようにね！



## 寒暖の差に注意

秋の始まり、気温差が大きい時期です。朝晩涼しく、でも日中活動すると汗をかくことも。そんなときに便利なのが「カーディガンや長袖シャツ」です。

ジャンパーなどの外着は毎日洗わず衛生的にも

朝、天気予報でその日の気温を確認しよう



室内で着るものではありませんが、カーディガンなどこまめに洗える清潔な上着を上手に活用して、快適に過ごしましょう。