

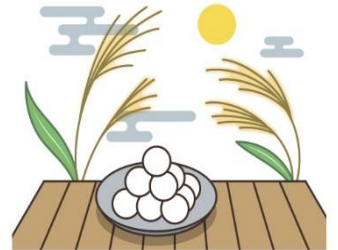


令和7年10月号
横川中央小学校

げんきっこ

お家の人といっしょに読んでね！

今年の十五夜は10月6日(月)です。「月にうさぎがいる」という話を聞いたことはありますか？満月の影の模様から、日本では「うさぎがお餅をついている」と言いますが、中国では「薬の材料を粉にしている」と言われるそうです。同じことを見たり聞いたりしても、国や人によって考え方が違うことがあります。みなさんは自分とお友だちの両方の考え方を大切にできるといいですね。



10月15日は



世界手洗いの日

とても悲しいことですが、世界では年間約520万人の子どもたちが、5歳の誕生日を迎えることができません。その理由の多くは、予防することができる病気です。そのため、世界中に正しい手洗いを広めるために、ユニセフ等の組織が10月15日を「世界手洗いの日」と決めました。

10月15日は「世界手洗いの日」

自分の手洗いをチェック！

いつ手洗いました？

*外から帰ってきたとき *トイレの後
*ごはんの前 *ペットなどをさわった後

どこを洗った？

*手のひら *手の甲 *指の間
*つめの先 *親指のまわり *手首



チェックしよう

- ☐ せっけんを使って洗った
- ☐ 洗った後はせいけつなハンカチやタオルでふいた
- ☐ 洗っている間、水道の水は止めていた

丸やチェックがたくさんついた人ほど正しい手洗いができています。もし丸がなかったところがあったら、次に手洗いをすると意識してみましよう。



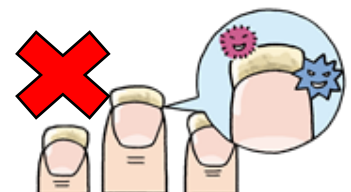
アルコール消毒だけではダメ！
石けんを使った手洗いを！！

細菌やウイルスは、目では見えないぐらいとても小さいので、きれいに見えていてもウイルス等が手についていることがあります。アルコール消毒や水だけよりも、石けんを使った手洗いのほうがウイルス等を減らすことができます。石けんを使った手洗いとアルコール消毒をあわせて行くと、より効果的です。



爪もきれいに手入れしていますか？

爪と皮膚の間には、多くの細菌が存在していて、手洗いをしてもしにくいくという実験結果もあります。きれいな手を保つためにも、爪は定期的に切るようにしましょう。けが防止にもつながります。



10月10日は



目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。「10」を2つ横にすると、眉毛と目のように見えることから10月10日になったとされています。ぜひこの機会に、目にやさしい生活を心がけてみましょう。

まぶた



目に入る光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守ったりしています

実は、

目を守る

つてくれている？

まゆげ



汗が目に入るのを防いでいます

まつげ



ごみやほこりが目に入るのを防いでいます

なみだ



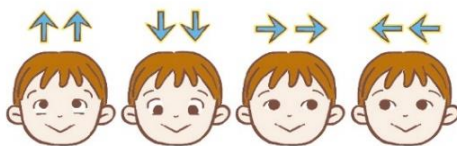
目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いだりしています

目にやさしい生活のポイント！！

- *ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、1時間に1回、15分くらい休憩しましょう。
- *部屋を明るくして、姿勢にも気をつけましょう。
- *目の健康にはごはんも大切です。バランスの良い食事をとりましょう。
- *しっかり寝ることも重要です。目を休める時間をたっぷり作りましょう。

目が疲れたときは...

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。

9月11日(木)

3年生「歯の健康教室」



9月11日(木)の3・4時間目に、3年生を対象に「歯の健康教室」を行いました。学校歯科医の田部井先生と歯科衛生士の太園さん・八木澤さんに、みがき残しが多いところや正しい歯みがきの方法、歯の仕組み、よく噛むことの大切さ等について、教えていただきました。

