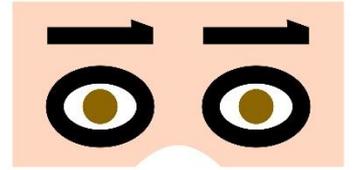


ほけんだより

横川西小学校
保健室
10月 No.8

10月10日は、目の愛護デー。目を大切にしよう！という日です。
一度目が悪くなる(視力が下がって見えにくくなる)と、なかなか思うように目はよくなるのだそうです。そのため、目が悪くならないように今から気を付けていくことが大切です。



暗いところや、近い距離で本を読んだりテレビを見たりするのは、目によくありません。それから、しっかり睡眠をとって、目を休ませることも必要です。

目を大切に!! ☆👁️☆気を付けていることに、○を付けてみよう☆👁️☆

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | |
| <input type="checkbox"/> 前髪が、目にかからないようにしよう。 | <input type="checkbox"/> 読書や勉強、ゲームをするときは、部屋を明るくしよう。 | <input type="checkbox"/> メディア機器を長い時間使わない。 | <input type="checkbox"/> 目をこすらないようにしよう。 |

タブレットを使うときの姿勢に気をつけよう!

30cm以上は必ず

タブレットを

寝る前は使わない!

よるにタブレットから出ているブルーライトを見続けると、脳の睡眠をうながすホルモンの分泌がストップし、眠れなくなります。ぐっすり眠るために、寝る1時間前からはタブレットを使わないようにしましょう。

目に良い食べ物

ビタミンA、ビタミンB、たんぱく質が含まれる食べ物が、目に良い食べ物です。また、ブルーベリーに含まれているアントシアニンが、ブルーライトから目を守ってくれると言われています。

10/8の給食に出たゼリーにも、ブルーベリーが含まれています。

使うときは、目を休めよう!

30分に1回は、20秒以上遠くを見て、目を休めよう。



世界手洗いの日ってなあに？

世界で、5歳の誕生日を迎えずに、命を終える子どもたちは年間520万人。その原因の多くは、予防可能な病気です。

私たちの生活には、当たり前にある水やトイレ、そして食事・・・それらが不足しているために、不衛生な環境や生活習慣を強いられ、下痢や肺炎にかかって命を失う子どもたちが年間約150万人もいます。

もし、せっけんを使って、正しく手を洗うことができれば、年間100万人もの子どもの命が守られ、また、下痢によって学校を休まなければいけない子どもたちが大幅に減ります。

自分の体を病気から守る、最もシンプルな方法のひとつが、せっけんを使った手洗いです。

正しい手洗いを広めるため、国際衛生年であった2008年に、毎年10月15日が「世界手洗いの日」(Global Handwashing Day)と定められました。

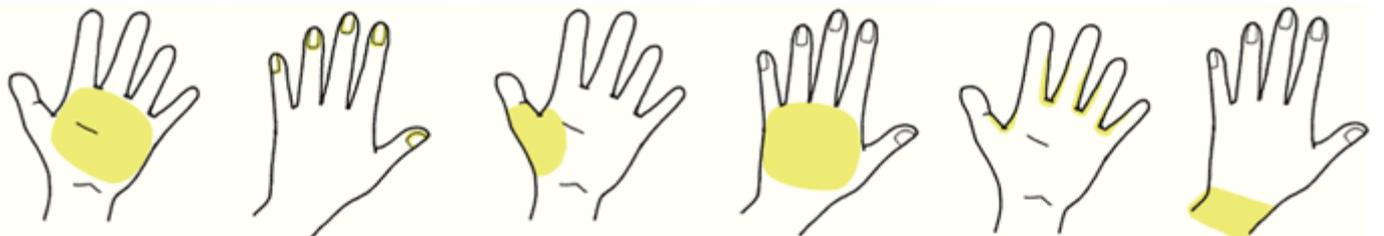


毎日する手洗いを通じて、自分の健康や世界の子どものことを、いっしょに考えてみませんか。

洗うのはここ！

手洗いで大切なのは、バイキンや汚れをしっかりと落とすこと。

せっけんを使い、バイキンや汚れがついた泡を水で洗い流し、きれいなタオルでふこう。みぞやくぼみがあるところ、物にふれるところは、汚れやすいから、気をつけよう。



手のひら

つめ

親指のまわり

手のこう

指の間

てくび

いろいろな病気から体を守る、一番簡単な方法、それが手洗い！

せっけんを使って、しっかり手洗いをしましょう。