 <h1 style="font-size: 48px; margin: 0;">ほけんだより</h1>	菅原東小学校
	令和6年10月
	保健室



体調不良で欠席する児童が増えてきています。かぜや様々な感染症を予防するためには、生活のリズムを整え、日ごろから石けんを使ってこまめに手をあらうことが大切です。

運動会の練習も始まり、昼間は日差しがきつく感じられる日もありますが、朝・夜は涼しい風がふき、肌寒さを感じるようになりましたね。10月になると、「衣替え」で秋～冬向きの服に変わっていきますが、その日の気温や体調に合わせて、着るものをこまめに調節してください。脱いだり着たりしやすい服（パーカーなど）を上手く使って、一日の中でも変わることがある「あつい」「さむい」に合わせてみましょう。

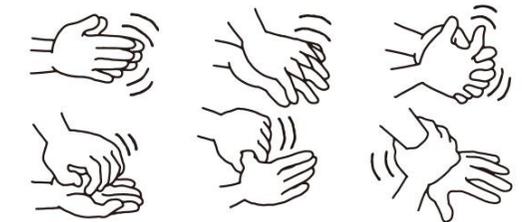
## 自分の手洗いをチェック!

いつ手洗いた? **れをつけよう**

- \* 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? **れをつけよう**

- \* 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

- セッケンを使って洗った
- 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。もし丸がつかなかったところがあったら、次に手洗いをするとき意識してみよう。



## 10月10日は



目の愛護デー

目に優しい生活をしよう

## あなたの前髪は大丈夫?

前髪が目にかかると...



- 目の表面を傷つける
- ちらちらして目がつかれる
- ものもらいの原因になる

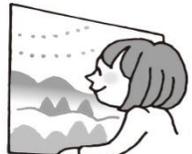
- 短く切る!
- ピンでとめる!

目の健康のためにも前髪をスッキリさせよう!

## まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをする」といいと聞いたことはありませんか。実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。

-  遠くを見る
-  目を温める
-  目を動かす