

ほけんだより 10月



2022年 10月 貞光小学校 保健室

外の空気が気持ちの良い季節になりましたね。こんな時はできるだけ外へ出て、みんなで仲良く元気に遊びましょう。

また、朝、晩冷え込む日も増えてきました。1日の気温の変化が大きい時期は体調も崩してしまいがちです。衣服を調整して、かぜをひかないよう気をつけましょう！



10月10日は、目の愛護デーですよ！

勉強や読書、パソコン、ゲームなど、日常生活において私たちは絶え間なく目を使っています。10月10日の「目の愛護デー」を機会に、普段の生活を見直し、目の健康や大切さをもう一度考えてみましょう。

夢中になっているあなたの目、

とっても疲れているかも？



ハマっているゲームで、もう3時間もやってるんだ！



このマンガおもしろい！読み続けてたら、もう夜中！

ちょっと待って！
疲れ目のサイン
出ている？

- 目がかすむ
- 目が重い
- 目がかわく
- まぶしい
- 目のおくが痛い
- 肩こり・はきけ

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書などに夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがちに。目の筋肉が疲れてしまいます。目との距離50cmを目安に、こまめな休憩を！

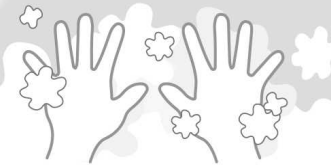
目が疲れる原因 2 ブルーライトをあびる

ゲームやスマホのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じ、寝付きを悪くします。寝る2時間前には、ゲームやスマホを見るのはやめよう！

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると睡眠時間が足りず、次の日に目の疲れが残ってしまいます。8時間は眠れるよう、早く寝るようにしましょう。

手洗いクロスワードに ちょうせん！



手洗いにまつわることばを入れて、
クロスワードを完成させよう！

1				
8	☆		5	☆
6			2	
9				
7	☆	☆	3	

※すべてひらがな・大文字で答えてね

☆のついている
マスの文字を並べかえて
出てくる単語は何かな？



- ★ 手洗いは、家に帰った時・トイレの後・ (ヨコ3) を食べる前・ペットなどの (ヨコ4) をさわった時・赤ちゃんの (ヨコ3) をかえた時など
- ★ 洗い (タテ6) が多いのは、手のこう・指の間・つまめ・手首・手のひらの (ヨコ2) など
- ★ 手洗いは、水だけでなく (タテ4) を使おう
- ★ 手を洗ったらせいけつなハンカチか (タテ5) でふこう
- ★ 入口や出口でさわる (タテ1) にはバイキンがいっぱい
- ★ しっかりと洗うコツは、せっけんを (ヨコ8) 立てて、両手をよく (ヨコ9) こと

〒420-0902 静岡県浜松市東区