

# ほけんだより10月



2023年 10月 貞光小学校 保健室

朝晩の風が冷たくなり、秋を感じるようになりました。外で遊ぶのも気持ちのよい季節ですね。しっかり体を動かしましょう。

また、秋は「読書の秋」とも言われます。秋は涼しくなり、夜も長くなるので読書にピッタリな季節です。10月27日～11月9日は読書週間です。夜ふかしの気をつけながら、お気に入りの本をたくさん見つけて、読んでみてくださいね。



10/15は  
世界手洗いの日

## 手あらいを見直そう!

みなさん、いつもどのように手をとってあらっていますか？ 水でササッとあらって、服で手をふいてはいませんか？ いつもはあまり気にしていない手あらいを少し見直してみましょう。

### 手を洗うタイミングは？

- ①外から帰ってきたとき
- ②食事の前
- ③トイレのあと
- ④くしゃみや咳を手で防いだとき



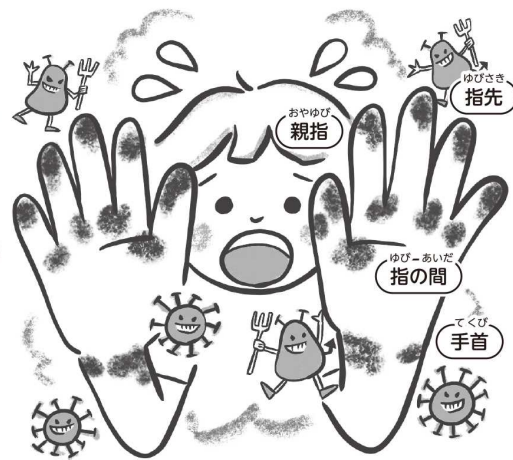
持っているかな？



きれいなハンカチ

きれいな  
①手になってる？

あらい残しが多い場所です。  
特に、利き手は注意して  
洗いましょう。



# 10月10日は 目の愛護デー

10月10日は、「目の愛護デー」です。ゲームやネットなどで目を使いすぎていませんか？これを機会に、目を大切にしていきましょう。また、2学期のはじめに視力検査を行いました。治療のお知らせをもらって、まだ病院へ行ってない人は一度病院で診てもらおうようにしましょう。



私 **わたし** は **まぶた**

まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。

僕 **ぼく** は **まゆげ**

目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元に陰を作ったりしているよ。

私 **わたし** は **なみだ**

目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。

オレ **おれ** は **まつげ**

目にゴミが入るのを防いでいるよ。

こんな使い方は **ダメ**だよ！ **目薬**

× 容器が目につけている

× さした後に目をパチパチする

× 他人の目薬を借りる