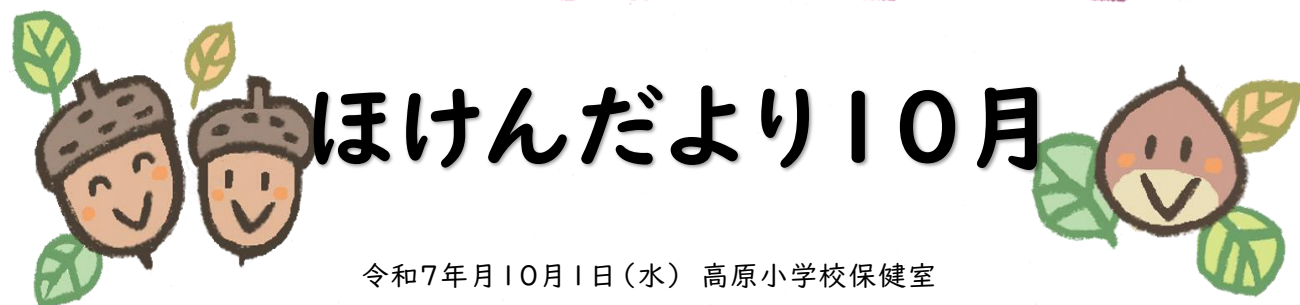




令和7年月10月1日(水) 高原小学校保健室

うんどうかい お たいちよう ととの 運動会に向けて体調を整えよう!

厳しかった暑さもようやくおさまり、秋らしくなってきました。特に朝・夜はだいぶ涼しくなりましたね。しかし、季節の変わり目は、かぜをひいたり体調をくずしたりする人が多いです。夏の暑さで思った以上に体力が落ちていることや、急に涼しくなったことが主な原因です。手洗い・うがいや衣服の調節などをして、かぜを予防しましょう。

10月15日は『世界手洗いの日』

5歳の誕生日を迎えずに命を終える子どもたちは、世界中で年間約520万人。そしてもし、石けんを使って正しく手を洗うことができれば、年間約100万人の子どもが命が守られる』そうです。自分の体を病気から守る方法の一つが、石けんを使った手洗いです。正しい手洗いで、ウイルスを体の中に入れないようにしましょう!



①石けんを泡立てて
手の平を洗う



②手の甲



③指の間



④親指をくるくる



⑤爪・指先



⑥手首



⑦水で流す



⑧清潔なハンカチで拭く

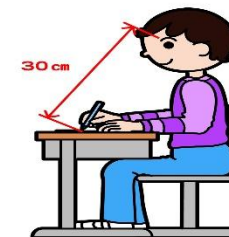
10月10日は目の愛護デー



目にやさしい生活をしよう

○勉強や読書をするときは…

本やノートから目を30cm以上はなしましょう。
また、暗いところで本などを読むと、目が疲れてしまうので、部屋の明るさにも注意が必要です!



○前髪が長いと…

前髪によって目の前がさえぎられるだけでなく、毛先が目を傷つけたり、毛先からバイキンが入ったりすることもあります。前髪が長いときはピンでとめるか、短く切りましょう。

○テレビやゲームを楽しむときは…

部屋を明るくし、はなれて見るようにします。
また、ゲームに集中すると、まばたきが減って目がかわきやすくなるので注意です。長時間にならないように、利用時間を決めてそれを守るようにしましょう。



【20-20-20ルール】を知っていますか?

※パソコンやスマートフォンなどを長時間使用することによる眼精疲労を軽減する方法として、米国眼科会が推奨しているものです。

意識してやってみてね!

20分ごとに、20秒間、20フィート
(約6m)離れたものを見て、
目を休ませます

