

# ほけんだよん 10月

令和3年度  
福島小学校  
保健室

ようやく夏が終わり、すごしやすくなってきました。読書やスポーツを楽しみ、勉強にも集中して取り組める季節です。でも、集中しすぎて目と本のきよりが近くなっていませんか？10月10日は「目の愛護デー」です。ゆっくり目を休ませる時間も大切にしましょう。

10月  
10日



目の愛護デー

目が判定するよ  
やさしい？  
やさしくない？

1

オシヤレ  
てしよ？

やさしくない！

髪の毛があたると、ぼくたちに傷がついてしまうかも。前髪は短く切るか、ピンでとめておこうね。

4

目と本の距離はこれくらい開けて…

やさしい！

本との距離が近いと、ぼくたちは疲れてしまうよ。姿勢よく座ってくれてありがとう。

2

やさしい！

これくらいでいいかな？

暗いところで本を見ようとすると、すごく疲れるんだ…心地いいなと感じるくらいの明るさが目安だよ。

5

好きなものだけ…

やさしくない！

魚や野菜には、ぼくたちにいい栄養素が入っているよ。バランスよく食べようね。

3

やさしくない！

まだまだ！

まばたきの回数が減って、涙がもうカラカラ…。ゲームをするときは時間を決めてね。

6

おやすみなさい

やさしい！

1日中働いたぼくたちは疲れているよ。ゆっくり休ませてね。

# コロナウイルス 目も入口？

口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目からも入る可能性があるのを知っていますか？

感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりすると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切なのは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。



あら洗っていない手で目を触らない



10月15日は

世界手洗いの日

これからだんだんさむくなって、

かぜになりやすい時期がやってきます。

しっかりと手あらいやうがいをして、

予防をしていきましょう。

あらいのこしが多いところはここ！



手のこう



指先



親指



手首



手をあらったあとは、きれいなハンカチやタオルでふきましょう。

わすれないように、毎日もってきてください。

