

ほけんだより 10月号

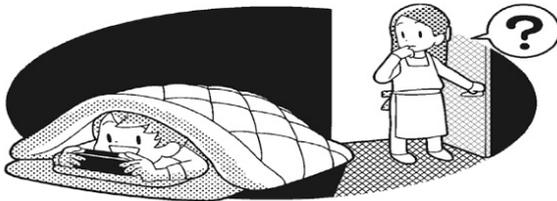
10月10日は目の愛護デー！目、大切にしていますか？

10月10日は、数字の形が目に見えることから「目の愛護デー」と定められています。

目がつかれやすい生活をしていませんか？目のつかれは視力の低下にもつながります。自分の生活習慣を見直して、目を大切にしましょう。

視力低下を招く、こんな行動をしていませんか？

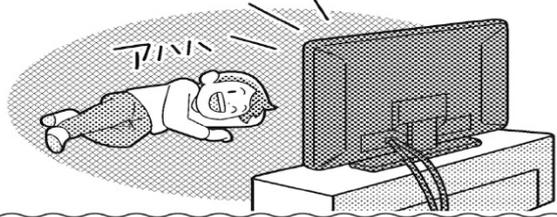
布団の中でゲームをしている



時間を決めずにゲームをしたりテレビを見たりしている



寝転んでテレビを見ている



前髪が長く、目にかかっている



テレビやゲーム、スマホなど便利なモノが増えた一方、視力の低下が増えています。使用する時間や場所などをおうちの人と決め、守るようにしましょう。

じつは、とてもだいじな なみだのはなし

なみだのやくわり

なみだには、さまざまなやくわりがあり、まばたきによってでてきます。

*目の表面（角膜）がかわいてしまうのをふせぐ

*きずがなおるのを早める

*細菌やアレルギー物質をあらいながす

*目の表面に酸素や栄養をはこぶ



視力検査のお知らせ



10月16日（火）5-1、6-1

17日（水）1-1、2-2

19日（金）2-1、4-1

23日（火）3-1

*めがねやコンタクトレンズを使用している人は忘れずに持ってきてましょう。

*「B」以下の児童は後日再検査を行います。

★県内感染症情報

県内で、はやくもインフルエンザの感染が報告されています。今季のインフルエンザは、例年よりも流行の時期が早まることが予想されています。冬の時期だけでなく、今から予防に努めましょう。



県内では、ほかにも溶連菌感染症や手足口病、咽頭結膜熱などさまざまな感染症が報告されています。これらの感染症のほとんどは「こまめな手洗い」で予防することができます。音楽会や修学旅行、フローティングスクールなど楽しい行事が続きます。元気に過ごせるよう、予防に努めましょう。

10月15日は、



世界では、5歳の誕生日をむかえずに、命を落としてしまう子どもたちが年間約590万人います。石けんを使ってただしく手を洗うことができれば、そのうちの100万人の子どもの命を守ることができるそうです。

手洗いは、かぜやインフルエンザ、食中毒などの病気の予防にも有効です。元気に過ごすために欠かせないものです。みなさんも、しっかり手を洗いましょう。

★★★正しい手洗い6か条★★★

- つめをみじかく切ること
- あわをきれいに流すこと
- せっけんをよくあわ立てること
- 20秒以上かけてあらうこと
- つめの間、手首もあらうこと
- きれいなハンカチで手をふくこと



1. てのひら



2. てのこう



3. つめのあいだ



4. ゆびのあいだ



5. おやゆび



6. てくび

おうちのかたへ

・朝晩は冷え込みますが、日中は気温の高い日があります。カーディガンや上着など、気候に合わせて調節ができる服装の準備をお願いします。

・たくさんの保冷剤の寄付、ありがとうございます。大切にさせていただきます。