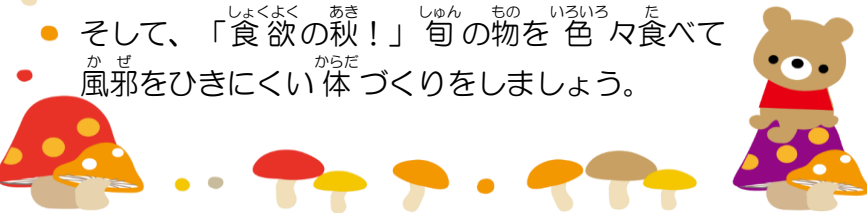


ほけんだより 10月



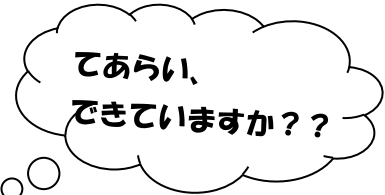
夏の暑さもおさまり、秋らしく過ごしやすい季節になってきました。
 「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」など...
 秋は過ごしやすい気候なので、さまざまなことにチャレンジできますね。
 ●そして、「食欲の秋!」旬の物を色々食べて風邪をひきにくい体づくりをしましょう。



児童数配布
 令和3年10月1日
 中原小学校



目の健康を考えよう!



10月15日は「世界手洗いの日」



みなさん、てあらいは1日に何回していますか?
 てあらいをすることで、さまざまな感染する病気を予防することができます。
 きれいな手をふくためのハンカチを、毎日必ずもってきましょう!

手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって24~72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が...!

そこで、手洗い。

- 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のしわ
 など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利!

てあらいで、よごれの残りやすいところは、
つめの間・手のしわ・指と指のあいだ・手首
 などです!



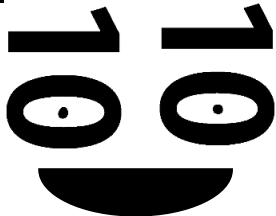
おうちの方へ

インフルエンザの予防接種について
 生後6か月~小学2年生までの小児は、インフルエンザワクチンの接種が強く推奨されています。接種にあたっては、かかりつけ医にご相談ください。



10月10日は「目の愛護デー」

「10」を2つ横にすると、まゆ毛と目のように見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。目を大切にしましょうという意味です。



大切な目はたくさんのもに守られているよ!

まゆげ おでこからながれてくるあせが目に入らないようにしています!

まぶた 目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせいでくれます!

まばたき まぶたはいつもパチパチとじてなみだを目の全体にゆきわたらせてつねに目をうるおしています!

まぶた 目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッとじて目をまもってくれます!

なみだ ないかないときも、いつもなみだは目の表面をながれています。目がかわかないように、目に栄養をおくるんだよ!



普段から目に優しい生活を心がけましょう。
 次の3つのことには特に注意が必要です!

<p>① 勉強やテレビは正しい姿勢で! ※目を近づけすぎない! ※寝ころんで見ない!</p>	<p>② 長い時間テレビを見たり、ゲームをしたりしない! ※時間を決める!</p>	<p>③ 前髪が目にかからないようにする。 ※みじかく切る・ピンでとめる!</p>
--	--	--

10月の健康診断の日程

・10月12日(火) 脊柱側弯症 3Dスコリオ検診 (5年生対象)

