

# ほけんだより

10がつ

令和4年10月 柏市立中原小学校保健室

天気の良い日は、汗ばむくらい気温が上がりますが、雨の日や、朝・晩は、ひんやりして肌寒く感じます。この時期は、気温の変化が大きいので、ぬいだり着たりできるような1枚、上にはおれるものを用意しておくといいですね。衣服の調節を上手にしながら、かぜをひかないよう体調管理をしっかりおこなっていきましょう。



## 10月は目を大切にする月

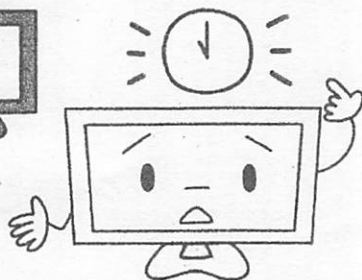
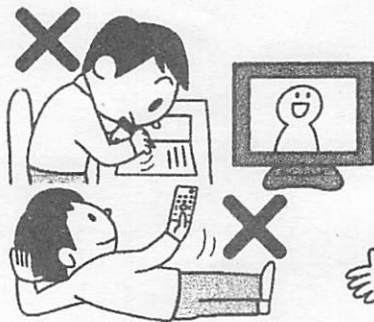
私たちが普段の生活で得る情報の8割は、目に頼っているといわれています。そんな大事な目に優しい生活を意識して送っていますか？

### 目にやさしい生活をしよう!

勉強やテレビは正しい姿勢で

長い時間テレビを見たり、ゲームをしたりしない

前髪が目にかからないようにする



※目を近づけすぎない、寝ころんで見ない

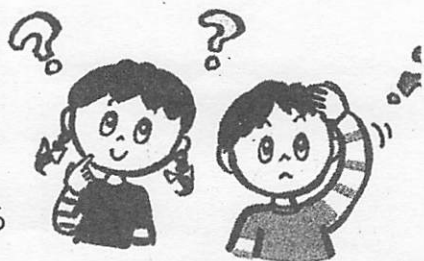
※時間を決める

※みじかく切る、ピンでとめる

目は一生使うものです。目の健康について、子どものうちからしっかりと考えられるといいですね。目を大切にするための自分のルールを決めてみましょう。



# 10月15日は、何の日？



ヒント1: 日本では誰もが簡単にできること

ヒント2: 世界には、これができなくて命をおとす子どもがいる

こたえ: 10月15日は「世界手洗いの日」です。

世界には、手を洗える環境が十分に整っていないため、5歳になる前に命を終える子どもたちが年間、約500万人以上もいるといわれています。もし、せっけんを使って正しく手を洗うことができたら、そのうちの約100万人くらいの命が守られるそうです。そのため、ユニセフが手洗いの大切さと手を洗える環境を世界中に整えていこうと、10月15日を「世界手洗いの日」に決めました。

自分の体を守る最もシンプルな方法のひとつが、せっけんを使った手洗いです。新型コロナウイルスが流行し始めたころから、手を洗うことの大切さが改めて見直され、みなさんもていねいな手洗いを心がけてきたと思います。でも、手を洗うということになれてしまって、時々、手洗いを省略していませんか？必要な場面で、正しい方法で、手洗いを継続できていますか？

「手を洗う。」シンプルだけどとても大切な取り組み。改めて、ていねいな手洗いを意識しましょう。

## この手洗い、どこがダメ？

<p><b>よくある間違い</b></p> <p><b>A&lt;</b> すぐに済ませるために水だけで洗うよ。 10秒くらい手のひらをゴシゴシすれば汚れはきれいに落ちるんだ。洗い終わったら、服でふくと楽だよ</p>	<p><b>よくある間違い</b> 水だけ</p> <p>石けんを使わないと、十分に汚れが落ちないよ</p>	<p><b>よくある間違い</b> 時間</p> <p>正しい手洗いには、30秒以上かかるって言われているよ</p>
	<p><b>よくある間違い</b> 洗うところ</p> <p>洗い残しが多いところ (爪・親指のまわり・指の間・手のこう・手首) も洗おう</p>	<p><b>よくある間違い</b> 服でふく</p> <p>洗った手は、乾いたタオルやハンカチでふかないとまた汚れが付いてしまうよ</p>

## 洗い残しの多い場所



手のこう

ゆびさき 指先

おやゆび 親指

てくび 手首

手を洗ったあとは



せいけつなハンカチで 手をふこう