



R8.10徳島文理小学校 保健室

2学期が始まり、早1カ月が経ちました。少しずつ秋の深まりを感じる季節になりました。活動しやすい気候となり

ましたので、積極的に体を動かすようにしましょう。また、朝夕は涼しくなりましたが、日中との気温差で体調を

崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活やバランスのとれた食事を心がけて過ごしましょう。



10月10日は 目の愛護デー



私たちは、まわりの様子を知る時の8割を目に頼っているといわれています。
『目の愛護デー』を機会に大切な目を守るために、どうしたらよいか考えて
みましょう。

こんなことはありませんか？



目がかすむ



目のかゆみ



目が乾く



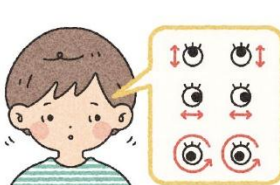
目が充血する

疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。

目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。

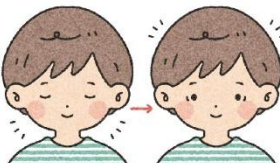
目を動かす



遠くを見る



まばたきをする



目を温める



テレビ・スマホ・パソコン

画面を見るときは…

・スマホ: 30cm以上

・パソコン: 40cm以上

・テレビ: 画面の高さの

3倍分の距離

離れて見るようにしましょう!



世界には、5歳の誕生日を迎えることなく亡くなってしまう子どもたちは、年間

530万人もいます。そして、その多くは、予防可能な病気です。もし、せっけんを

使って正しく手を洗うことができれば、年間100万人もの命を救うことができ

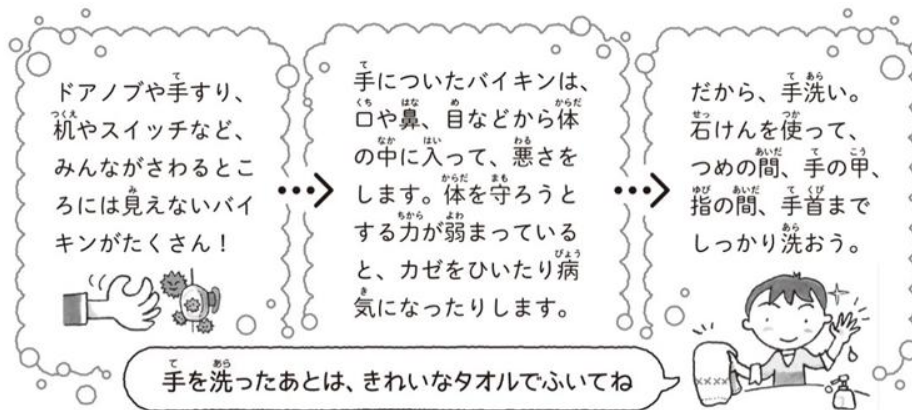
ると言われています。そこで、日本ユニセフが、自分の体を病気から守る、最

もシンプルな「せっけんを使った手洗い」の正しい方法を広げるために、

世界手洗いの日を定めました。



1回30秒、数えながら
しっかり手を洗おう!



て 手を洗うのはいつ?

て 手を洗うのは、ドアノブなどから手についた菌やウイルスを体に入らず、病気を予防するためです。手が汚れるのはいつかな? 手を洗うのに良いタイミングを友達やおうちの人と話し合って、書いてみましょう。

て 手洗いのタイミング

