

ほけんだより 10月

令和3年10月8日（金）福山市立曙小学校 保健室

緊急事態宣言が解除され、分散登校から通常登校に変わりました。久しぶりにみんなと会えて嬉しいです。また、感染者が増えないよう、引き続き、手洗い・うがいなどの感染対策をしましょう。

今週日曜日は運動会があります。けがのないよう、ルールを守って、みんなで協力して頑張りましょう。



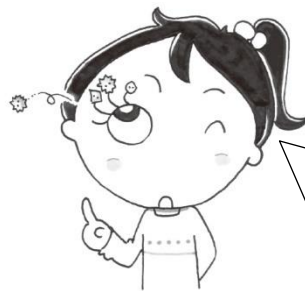
目のはたらきを知ろう！！

みなさんは目のはたらきを知っていますか？目にはまぶたやまつげなどの部分があり、これらが目の中（眼球）を守ってくれています。目のはたらきを知って、目を大切にしましょう。



まゆげ

目に汗が入るのを防ぎます



まつげ

目にごみやほこりが入るのを防ぎます

なみだ

目の乾燥を防ぎ、ゴミやほこりを洗い流します



まぶた

まばたきで目に涙を行き渡らせます



こんな様子があったら要注意!!

来週は視力検査があります。1学期に比べて、目の見え方は変わっていませんか？全ての学年の検査が終わったら結果を渡しますので、確認してくださいね。以下のような様子があれば、視力が低下しているかも！？普段の自分の行動を思い返してみてください。



目を細めて、テレビなどをみる



テレビやパソコンの画面に顔を近づけて見る



本など顔を傾けて見る

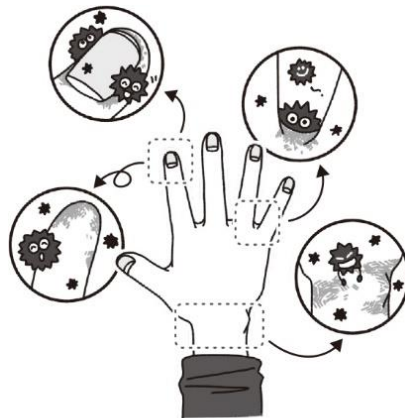
世界手洗いの日 10月15日



水だけで手を洗っても細菌はなくなりません。石けんでていねいに洗うことで、細菌はなくなります。

指の先、爪の中、指と指の間、手首は洗い残しが多いところ。気を付けて洗いましょう。

食事の前後、トイレの後、外から帰った後に手洗いをしていますか？今はコロナウイルス感染者は減っていますが、まだまだ油断はできません。自分たちができることをしていきましょう。手荒れをする季節になるので、手のケアも忘れずにしましょう。



洗い残しはありませんか？



ハンカチを持っていない人をよく見かけます。清潔を保つためにも、ハンカチを持ってきてください。