



ほけんだより



2024年(令和6年)10月

NO.7

福山市立熊野小学校
保健室



みのあき 実りの秋です

9月は、いつもの年より、とても暑い日が続きました。暑さのつかれが出ないといいなと思います。

早ねをして、すいみん時間をたっぷりとり、朝、起きたら、自分でカーテンを開けて、太陽の光をあびたりしましょう。

元気な体と心で、10月の学習や自然の実りをたくさん感じてくださいね。

10月の ほけん目標

め せいかつ 目にやさしい生活をしよう!

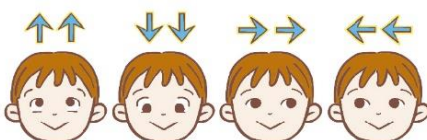
10月10日は、
『目の愛護デー』
です。

今、私たちの生活は、テレビやクロムブック、ゲームなどメディア機器を使う時間が多くなっています。

メディア機器から離れて、楽しく過ごしたり、すいみん時間を増やしたり、目にやさしい生活を心がけてくださいね。



近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



め うご 目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



め あたた 目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



とお み 遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。



薬は、正しく飲まない、効果が現れないだけでなく、思わぬ副作用が出る危険なものもあります。薬の正しい飲み方を学びましょう。

①飲む時間や、飲む量を
守りましょう。

②水かぬるま湯で、飲み
ましょう。

③家族や友だちなど、ほかの人の薬をもらって飲まないようにしましょう。



10月15日は「世界手洗いの日」

自分の手洗いをチェック!

いつ手洗いました? れをつけよう

*外から帰ってきたとき *トイレの後
*ごはんの前 *ペットなどをさわった後

どこを洗った? れをつけよう

*手のひら *手の甲 *指の間
*つめの先 *親指のまわり *手首



チェックしよう

- ☐ せっけんを使って洗った
- ☐ 洗った後はせいけつなハンカチやタオルでふいた
- ☐ 洗っている間、水道の水は止めていた

丸やチェックがたくさんついた人ほど正しい手洗いができています。もし丸がつかなかったところがあったら、次に手洗いをするときに意識してみましょう。



きおんさ 気温差の おお 大きい きせつ 季節です

上着を着たり、脱いだりして、
上手に調節してくださいね。

これから、かぜをひきやすくなる季節です。

●すいみん時間を充分とる。
(体がウイルスとたたかう力を強くする。)

●石けんを使って、ていねいに
手洗いをする。

●朝・昼・夜の三食をバランス
よくとる。

※ マスクの予備をランドセルの中に、
常備しておきましょう。