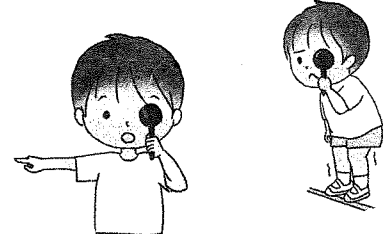


**【視力検査】** **10月の保健行事**

28日(月) 4年	31日(木) 2年
29日(火) 3年	11月 1日(金) 6年
30日(水) 1年	5日(火) 5年

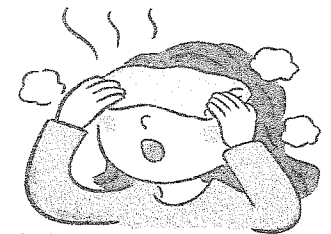


**10月10日は「目の愛護デー」です。**

みなさんは、目を大切にしていますか？ゲームやスマートフォンなどを見ている間、目は緊張したままです。

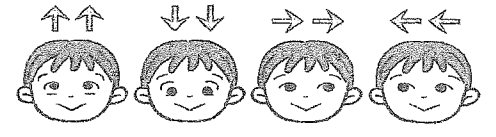
**目が疲れたときは**

近くのものを見る時、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。

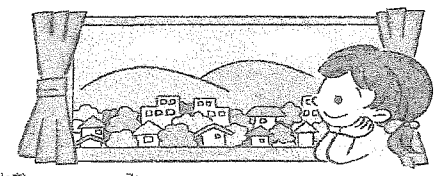


**目を温める**  
ホットタオルなどを目にあてましょう。

**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。



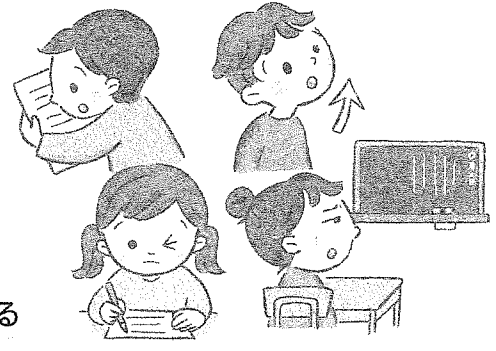
**遠くを見る**  
窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。



**視力低下のサイン**

- ✓ 近くで見る
- ✓ 顎を上げて見る
- ✓ 目を細めて見る
- ✓ 片眼を閉じて見る

もしかしら視力が落ちているかもしれません。  
眼科を受診してメガネなどの使用を検討してください。



**10月15日は「世界手洗いの日」**  
自分の手洗いをチェック!

**いつ手洗いた？**

- \* 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？**


- \* 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。もし丸がつかないところがあったら、次に手洗いをするときに意識してみましょう。



**手洗いした後の手は...**

運動会の練習も始まり手を洗う機会が増えていますが、せっかく洗った手を体操服でふいている人の姿をみかけます。そこで、先日、保健委員会の児童が「ハンカチチェック」を行いました。予告せずに行った初日は、全校生平均で52.8%しかハンカチを持ってきていませんでした。チェックを続けていくと、最終日には、72.2%の児童が持ってくるようになりました。(下の表を参考にしてください。)

石けんを使ってきれいに洗った手を、汚れた体操服でふくと、また汚れてしまいますよ。

手を洗う習慣とハンカチを持ってくる習慣、どちらも身につけたいですね。

ハンカチチェックの結果(持ってきた人の%)

	9/12	9/19	10/1
1年	69.7%	78.6%	76.5%
2年	49.4%	75.6%	68.1%
3年	62.9%	71.2%	76.0%
4年	35.1%	71.3%	65.5%
5年	52.0%	62.7%	58.8%
6年	47.7%	74.0%	64.8%

**あっという間?! 気温の変化に注意**

今年は異常な暑さが続きましたが、ようやく暑さも落ち着き、朝晩を中心に涼しさを感じられるようになってきました。これからの季節、どんどん気温が下がってきますが、1日の中で急に気温が上がったりするので、気温の変化に注意が必要です。衣服は、脱ぎ着しやすい服装で調整し、水分も忘れずに用意しましょう。また、こまめに天気(気温)予報をチェックして、気温差によるかぜや体調不良を予防しましょう。

運動会当日や修学旅行中は、十分な水分と、体温調節できるよう上着を持ってきておくといいですね。