

# ほけんだより10月<sup>がつ</sup>

令和4年10月3日 調布市立第三小学校 保健室

## 急なあつさ・さむさに注意！！

あつあつ夏がおわり、涼しさが感じられる秋になりました。これからさらに気温は下がります。特に朝や夕方ゆうがたはさむいとかんじられるくらいの日が出てきます。その一方で、昼間は急にいきん気温が上がることこともあるかもしれません。「ぬぐ」「きる」がしやすい服ふくそうと、天気予報てんきよほうチェックで上手じょうずに秋をすごしましょう。



## 10月のほけん目標

### 目を大切にしよう

10月10日は「目の愛護デー」です。

10を横にすると、まゆ毛と目のように見えるので、10がふたつ並ぶ日が「目の愛護デー」となりました

## 目の健康のために心がけたいこと



●つくえ・本・テレビなどに目を近づけすぎない



●まえがみは目にかからないようにする



●テレビやゲームは時間をきめて、それを守る



●ときどき遠くをみるなどして、目を休ませる



オンライン授業や、学校での授業で、タブレットを使いこなしていますね。タブレットは、とっても便利なものですが、目への負担も大きいです。タブレットを使う姿勢や休憩に気をつけて、目の健康もしっかり守りましょう。そしてゲームをするときは、時間を決めることわすれずにね。

ゲームをする時は時間を決めてやろう



## 保護者の方へ

9月の身体測定時に各クラスで「手の洗い残しを調べる」保健指導を実施しました。洗い残しを調べる方法は、専用のローションを塗った後にいつも通りの手洗いをし、ブラックライトに手をかざすと、洗い残し部分が光る（手に残った専用ローションに反応）というものです。最も洗い残しが多かったのは、指先の爪先・爪の生え際でした。その後手洗いの方法を動画で確認し、手の各部分により洗い方を変えることが必要だと学習しました。



1年生には少し難しいかなと思ったのですが、どのクラスも真剣に説明を聞き、しっかり自分の洗い残し部分を確認することができました。

今後も引き続き、子どもたちの学びを止めないために感染症対策を行っていきます。ご家庭のご協力をよろしくお願いいたします。