

ほけんだより

令和元年 10 月 3 日 栃木市立静和小学校保健室



- 手洗いをしっかりとやろう
- 目を大切にする生活をしよう



日本の小学生

正しく手を洗えている人は 17% !

(2012 年ユニセフ調査結果より)

休み時間に手を洗っている人の様子を見ても、水だけで手のひらしか洗っていない人が多く見られています。手についた菌やよごれはほとんど取れていません。



自分の体を病気から守る、最もシンプルな方法のひとつがせっけんを使った手洗いです。手をきれいに洗うということは、自分の健康のためでもあり、まわりの人の健康を守ることにもつながります。

正しい手洗いが身に付くよう、10 月は「手洗い強調週間」をします。この機会に正しいせっけんでの手洗いと、手を洗うタイミングを静和小みんなで身につけましょう。

正しい手洗い方法



石けんをつけて
手のすみずみまで

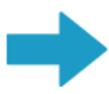
20 秒かけて

しっかり洗おう。



かけがえのない子どもたちの命を守るためのユニセフの取り組みのひとつが「せっけんによる手洗い」の推進です。10 月 15 日の世界手洗いの日にあわせてユニセフは世界各国で「せっけんによる手洗いで命を守ることができる」というメッセージを広めるための取り組みを行っています。日本でも毎年いろいろなところでイベントが催されています。手洗いのダンスなどもあり楽しく学べます。

10月
10日



こんなときは、目の筋肉は筋トレしているのと同じでへとへと。

- ゲームをしている時、
- 本を読んでいるとき
- テレビを見ているとき
- 悪い姿勢で字を書いているとき
- 暗いところで本を読んだりゲームをしたりしている時

10月10日

目の愛護デー



目の愛護デー

がんばっている目をいたわってあげよう。

たまにノーメディア（テレビを見ない・ゲームなどはやらない）にして、早く寝て、目を休ませてください。

目の健康のために心がけたいこと



目からのきよりに注意!



ここ

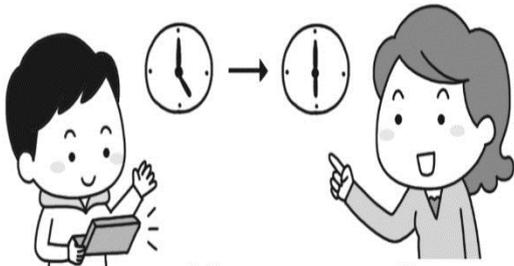


前髪が目にかかっている人、よく見かけます。

●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

人の髪の毛は1ヶ月で1cmほど伸びるといわれています。目にかかってきたら、切ったり留めたりしてください。



●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



本の読書タイムは...

明るい部屋で

正しい姿勢で

適度に休憩をしながら

頭やからだで影をつくらないように

クイズ

「ゲームをやる時間が増えるほど減るものはなんだ？」

答え：まばたき
まばたきが減ると目がかわく
ドライアイの原因になるよ。