

ほけんだより 10月

下東条小学校
ほけんしつ
2024.10

先月はとても暑い日が続きましたが、ようやく涼しく、秋らしくなってきました。果物が美味しい季節になりました。柿やりんごなどの秋のフルーツは、お腹の調子をととのえてくれる「しょくもつせんい」が多くふくまれています。私たちの体は、私たちが食べたものでできています。おいしく健康的な秋をすごしましょう！



てあらいマスターになろう！

このごろ、「のどが痛い」「せきがでる」などのかぜ症状で保健室に来る人が多くなってきました。朝夜が涼しくなり温度差で体調をくずしやすい時期です。かぜ予防のためには、手あらいが大切です。特に、手あらいはトイレ後、食事前、外からかえってきた時など、実施する回数が多いです。毎回、上手に手あらいをしてバイキンをやっつけましょう！



ハンカチ、毎日
もってこよ～！

30びょう以上かけて、
すみずみまであらう

せいけつなタオルで
みずけ水気をふきとる

あらいのこしやすい場所に注意する



はみがきパトロール！！



夏休み明けに行った「いききてんけん表」で、歯みがき(朝)(夜)にくらべてはみがき(昼)の実施が低かったです。そこで、保健給食委員会では、9月24日(火)～27日(金)までの4日間、はみがきパトロールを行いました。



キレイに
みがいてくれて
ありがとう

食事をした後、はみがきをすることで虫ばになりにくい「歯」になります。食後に歯をみがくこと、おやつ・ジュースのだから食いをしないことを大切にして、健康な歯をめざしましょう！

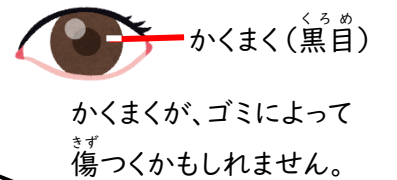


うわあー！
目にゴミが入った！

ちょっとまって！
こすってはいけませんよ。



なぜなら・・・



目にゴミが入ったときは、こうしましょう！



小さいゴミはゆっくりまばたき
なみだであらいながしましょう



水であらいながす
洗面器があれば水をはってまばたき



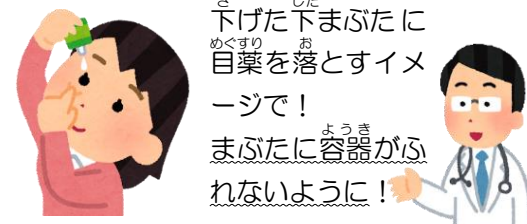
それでもとれないときは
眼科へ行こう

めぐすり、上手にさせるかな？

目の病気を治してくれたり、目のかゆみ・かわきをやわらげたりしてくれる目薬。正しいしかた、上手に目の中に入れるやりかた、知っていますか？



①手をキレイにあらう。
手についたよごれをしっ
かりとろう。



②天井をみて下まぶたを
かるくひっぱり目薬をいれる。



③静かに目を閉じてめがし
らを1分ほどおさえる。
まばたきはしない。
薬液が目から流れ
てしまいます。



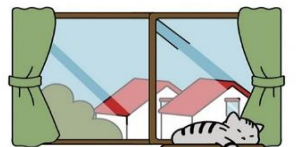
目にやさしい20-20-20ルール

20分ごとに

20秒以上

遠くを見る

<20フィート(約6m)先を>



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。