



令和6年 10月 2日
江戸川区立西小岩小学校
校長 大野 知子
養護教諭

10月の保健目標：目を大切にしよう

秋に近づき、過ごしやすい気候になってきました。

秋といえば…『食欲の秋』、『読書の秋』、『スポーツの秋』など『〇〇の秋』という言葉聞いたことはありますか？秋は過ごしやすく、何かに取り組むにはとてもよい時季だと言われているところからこの言葉がきているようです。せっかくの、おだやかで過ごしやすい秋を生かして、勉強やスポーツなど、何か1つチャレンジしてみるのもよいかもしれませんね！



10月15日は世界手洗いの日

みなさんが毎日当たり前のようにしている手洗い。しかし、世界には不衛生な環境での生活のため、しっかりと手洗いができず、年間約150万人の子供たちが命を落としています。

もし、せっけんを使って、正しく手を洗うことができれば、年間100万人もの命が守られると言われています。改めて、正しい手洗いの仕方を確認して自分の体の健康を守っていきましょう。

①手のひら



②手のこ



③指のあいだ



正しい手洗いの6つのポイント



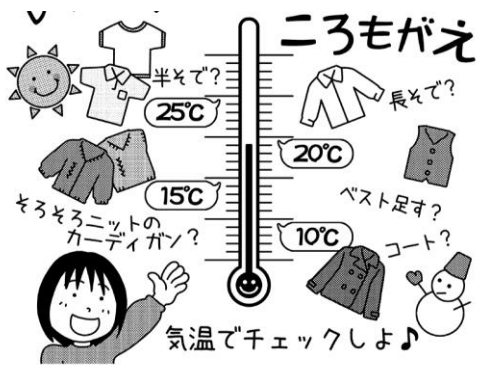
④親ゆび



⑤指先とつめ



⑥手首

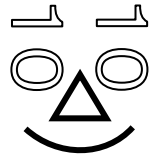


きおん いふく ちょうせつ 気温にあわせて衣服を調節しよう

だんだんと気温が下がり、とくに朝晩はびっくりするくらいひんやりと感じる日があります。また一方で急に気温が上がることもあるかもしれません。『ぬぐ』『きる』がしやすい服装を心掛けて、急な気温の変化によるかぜや体調不良を予防できるようにしましょう。

がつ か 10月10日は め あいご 目の愛護デー

10月10日は『目の愛護デー』です。“10”を横から見るとまゆと目に見えることから言われています。この機会に、目のはたらきや健康について考えてみましょう。



まゆげマン

あたま
頭からの
あせをガード!

まぶたマン

かんそく
けがや乾燥からガード!

まつげマン

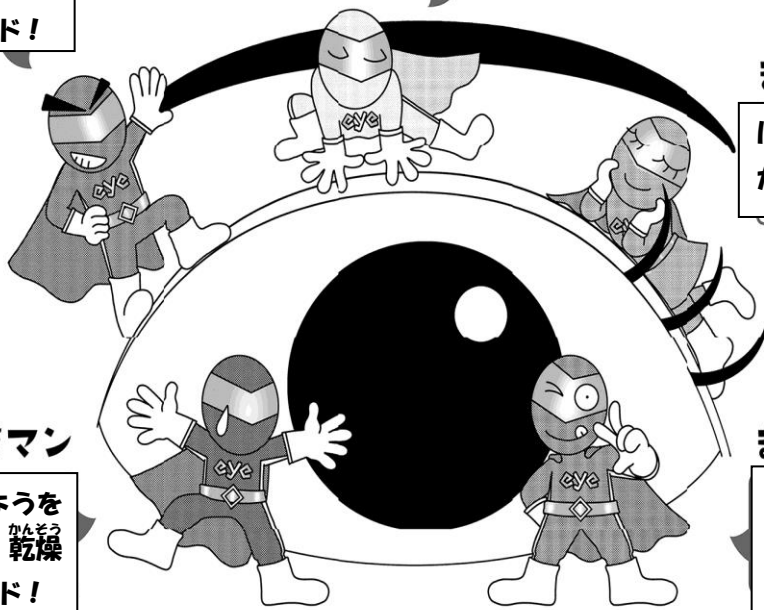
ほこりやゴミ
からガード!

なみだマン

め
目にえいようを
おくって、乾燥
からもガード!

まばたきマン

なみだをめに
いきわたらせて
ガード!



め ~目にやさしい生活を送ろう~



メガネ、コンタクトは
自分の度にあったものに



ゲームやスマホの
見すぎに注意



たまには遠くの景色を
眺めてリラックス



目が疲れたときは
蒸しタオルなどで温める