

ちかごろのほけんしつ

9月は、発熱や風邪で欠席をする人が多くみられました。世間でも、新型コロナウイルスやインフルエンザが流行っています。そこで、改めたいのが「手洗い」です。みなさん、手と手をきちんと合わせてこすり洗いをしていますか？水で流すだけになっていませんか？

先日、ふと子どもたちの手洗いの様子を見ると、水を手にかけただけ、せっけんをつけて流しただけなど、これでは、きちんとばい菌が洗い落とせていないだろうなと感じました。

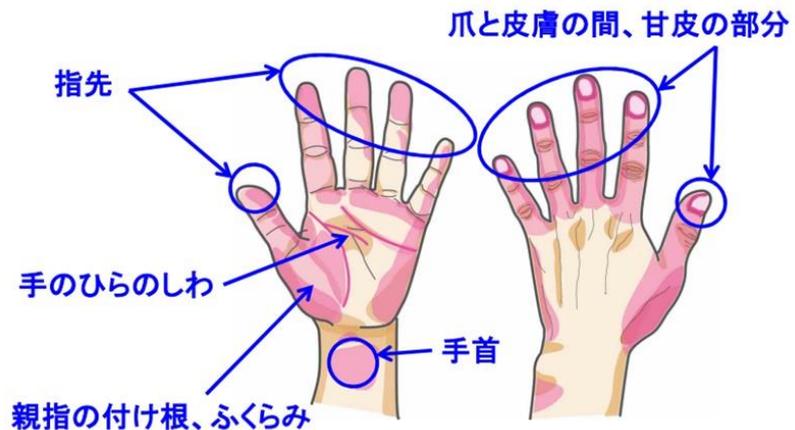


「洗い残しの多い部分」を覚えて、水とせっけんを上手に使い、しっかりとこすり洗いしましょう。

少しずつ、水が冷たく感じる季節になります。が、手洗いはしっかりとがんばりましょう。



洗い残しの多い部分

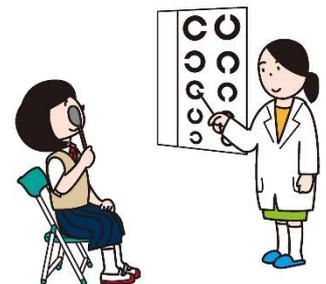


視力検査が終わりました

今年度2回目の視力検査が終わりました。治療勧告を以下の方を中心にお渡しします。(1回目の治療勧告配布は、片眼だけでもB以下の方が対象でした。)

- ・1学期の治療勧告をもらって、まだ受診が終わっていない人。
- ・1学期の結果より、視力が落ちた人。

「眼科なんて、忙しくて行けないよ・・・」という声を聞きます。自分の目の健康、大切にしてほしいと思います。



ほけんだより 10月



令和5年度
名古屋市立矢田小学校

日中は、汗ばむほどの暑さですが、朝晩はだいぶ涼しくなりました。寒暖差に気を付けるよう、衣服で調節できるように、薄手の長袖などを準備しておきましょう。風邪をひかないように気を付けましょう。

～ 10月10日は目の愛護デー ～

私たちが目を

スマホいびき



私は **まぶた**

まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。

僕は **まゆげ**

目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元に陰を作ったりしているよ。



私は **なみだ**

目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。



オレは **まつげ**

目にゴミが入るのを防いでいるよ。

目を休めるときの 20ルール

スマホ、タブレット、テレビ…集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

大切な目を守るために、画面を見るときに **20ルール** を覚えておきましょう。

画面を**20**分以上見たら



20フィート（約6m）離れた
遠くを**20**秒眺める