

# ほけんだより 10月

令和6年10月10日 田鶴小学校 保健室

あきらしい気候になってきました。朝晩の温度差が大きい日があるので、10月は制服を着たり脱いだりして、気温に合わせた服装にしましょう。

## 10月15日は「世界手洗いの日」 自分の手洗いをチェック!

いつ手洗いました? **れをつけよう**

- \*外から帰ってきたとき \*トイレの後
- \*ごはんの前 \*ペットなどをさわった後

どこを洗った? **れをつけよう**

- \*手のひら \*手の甲 \*指の間
- \*つめの先 \*親指のまわり \*手首



チェックしよう

- せっけんを使って洗った
- 洗った後はせいけつなハンカチやタオルでふいた
- 洗っている間、水道の水は止めていた

丸やチェックがたくさんついた人ほど正しい手洗いができています。もし丸がつかなかったところがあったら、次に手洗いをするときに意識してみましょう。



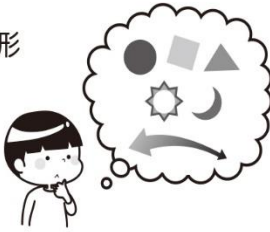
## あなたの目を守るのは 10月10日 目の愛護デー

朝起きてから夜ねるまでの間、目は常にまわりからいろいろな情報を取り入れています。

- ①ものの大きさや形
- ②色
- ③明るさ
- ④遠い近い

そんな働き者の目を、テレビやゲーム、スマホなどで、使いすぎていませんか?

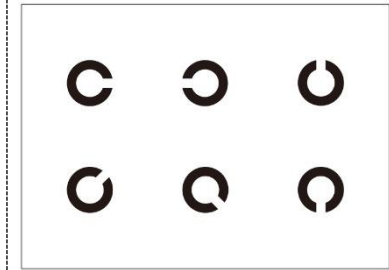
ふだんから目にやさしい生活を心がけ、目を守ってあげましょう。



## 視力と黒板の見え方

- A 1.0以上  
後ろの席でもよく見える
- B 0.7~0.9  
後ろの方でもほとんど見える
- C 0.3~0.6  
後ろの席では見えにくい
- D 0.2未満  
前の席でも見えにくい

クイズ  
視力検査のこの記号の名前は?



こたえ  
ランドルト環

このランドルト環はちょうど「1.0」の指標。5m離れたところから見て切れている方向が分かたら「視力1.0」の状態です。



前髪が目にかかる人は、切るか結ぶなどして、目にかからないようにしましょう。

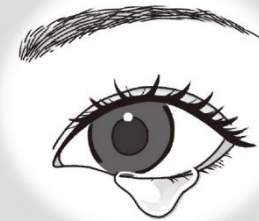
## 大切な目 ぼくたちが守るよ

**まゆげ**  
汗が目に入らないようにします

**まぶた**  
目をおおい、目が乾かないようにします

**まつげ**  
目に汗やゴミが入るのを防ぎます

**なみだ**  
ゴミを洗い流したり、目に栄養を送ります

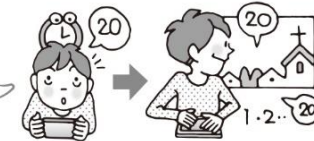


## 目を休めるときの 20ルール

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

## 保健行事のお知らせ

10月16日(水) 検尿二次 10月1日の検尿で異常があった人と前回提出できなかった人

10月18日(金) 歯科検診 午後 全校

10月中 視力検査 各学年

\*メガネをかけている人はメガネをもってくる。

むし歯が増えていないか  
みていただきます。