

令和2年10月1日(木)
 青柳小学校保健室
 第19号
 おうちの人と一緒に読もう♪

10月になり、季節が移り変わっていくのを感じます。もう「秋」ですね。何をするにも気持ちのいい穏やかな季節です。好きなこととことん突きつめたり、新しいことに挑戦したりするのもいいですね。秋は朝夕の寒暖差も大きいので、下着や調節のできる服装で体調管理をしっかり行い、自分なりの「〇〇の秋」を過ごしましょう。



あなたはどんな秋？

10月15日 世界手洗いの日 手洗いくイズに挑戦!

Q 石けんをしっかりあわ立てるのはなぜ？

A あわ立ると、手全体やしわに石けんがよく行きわたります。

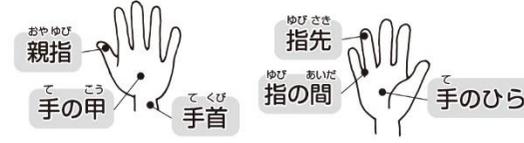
Q 一番洗い残しが多いのは何指？

A それは親指。親指はにぎってくるくる回して洗います。

Q 手洗いにかかる時間は？

A しっかり洗うと、30秒はかかります。

手洗いのポイントはこの6つ



いろいろな病気からからだを守る、一番かんたんな方法、それが手洗い!



10月10日は目の健康や大切さについて考える日です。目に優しい生活を送れていますか？テレビの見すぎ、ゲームのやりすぎなどで知らず知らずのうちに目に負担をかけています。目が疲れると、頭痛などの体の不調にもつながります。毎日フル回転で働いている「目」を大切にしましょう。

目にやさしい生活を心がけよう

～日常生活では～

- 前髪は短く切るかピンでとめましょう。
- 睡眠を十分にとり、目を休ませましょう。
- バランスのよい食事目栄養を与えましょう。
- 遠くの景色をながめて、目の筋肉をリラックスさせましょう。



～勉強や読書をするときは～

- ノートや本から目を30cm以上離しましょう。
- 背筋を伸ばして、姿勢に気をつけましょう。
- 部屋を明るくしましょう。
- 1時間くらいで10分程度の休憩をとしましょう。



～テレビを見たり、ゲームをしたりするときは～

- テレビを見るときは2m離れましょう。
- ゲーム画面から目を50cm以上離しましょう。
- 部屋を明るくしましょう。
- テレビやゲームの連続視聴・使用は30分～1時間程度にしましょう。
- 意識してまばたきをしましょう。



健康パトロール結果

健康パトロールを9月25日(金)に実施しました。

- ★歯ブラシ100点：2/7クラス
- ★つめ100点：3/7クラス
- ★ハンカチ100点：4/7クラス
- ◎1-1は満点でした。

みなさんが使う歯ブラシは、毛の硬さはふつう、大きさは前歯2本分、毛先は平らなものが適しているとされています。



おうちのがたへ

○すべての健康診断を無事に終了することができました。事前調査など御協力いただきありがとうございました。

- 「受診のおすすめ」をもらった場合は、早期受診・治療をお願いします。
- マスクの予備を持参させてください。また、マスクには記名をお願いします。
- お子さんに合った歯ブラシを持参させてください。左にポイントを掲載しましたが、お子さん自身が使いやすく、違和感がないことも重要なポイントです。かかりつけの歯科医院でアドバイスを受けても良いと思います。