

# ほけんだより 10月

平成30年 10月5日(金) 吉川市立旭小学校 保健室

9月の運動会では1人1人が自分の力をしっかりと発揮して、一生懸命頑張っている姿に感動しました。10月になり、季節が変わっていくのを感じます。読書の秋、運動の秋、芸術の秋、食欲の秋などなど。今年の秋はどんな秋にしますか?きちんと食べて、楽しく運動して、十分に睡眠をとって体にも心にも栄養をたくさんあげてください。

## 10月10日は目の愛護デーです

目のペンチ! こんな時どうする?

同じ絵柄のカードを見つけよう!

- 目にゴミが入った
- めやにがたくさん出る
- ゲームのしすぎで目が赤くなった
- そのまま放っておく
- まぶたの上からトントンと軽くたたく
- 濡らせためんぼう・蒸しタオルでこすらずふき取る
- 水を入れたせんめんに顔を付けてまばたきをする
- 温めたタオルをあてて目を休ませる
- ゴシゴシ目をこする

※よくならない時は病院へ

### 『見えている』と『見ようとする』

右の図のタテとヨコの線はどっちが長いでしょう?  
正解は…はかってみてね。

えんぴつの端を持って、ユラユラ揺らしてください。まっすぐのはずのえんぴつが…あれれ??

私たちは色や形などのまわりの情報を、目で受けとります。そして「こんな形でこんな色」と判断するのは、脳のしごと。この時脳は、受け取った情報に、まわりの様子やこれまでの経験をあわせて「見よう」とします。脳の複雑なはたらきで、実物とはちょっと違って「見える」ことがあるんですね。

〈かぜ予防のためにできること〉

9月には、東京都の小学校でインフルエンザで学級閉鎖がありました。

インフルエンザや感染性胃腸炎の予防のためにもしっかり手を洗うことが大切です。

### この手洗い、どこがダメ?

**Aくん** すぐに済ませるために水だけで洗うよ。  
10秒くらい手のひらをゴシゴシすれば汚れはきれいに落ちるんだ。洗い終わったら、服でふくと楽だよ

**ココがダメ!** 水だけ  
石けんを使わないと、十分に汚れが落ちないよ

**ココがダメ!** 時間  
正しい手洗いには、30秒以上かかると言われていているよ

**ココがダメ!** 洗うところ  
洗い残しが多いところ(爪・親指のまわり・指の間・手のこゝ・手首)も洗おう

**ココがダメ!** 服でふく  
洗った手は、乾いたタオルやハンカチでふかないとまた汚れが付いてしまうよ



### 洗い残しの多い場所

手のこゝ 指先 親指 手首

〈10月のこころニュース〉

自分が見ているものだけがすべてじゃない。

私たちは日常のなかで「自分が見えているものがすべて」と思いがちです。しかし、実は「見落としていること」の方が多いのです。よくないことに思いますが、脳にとってはすべての情報を入れるとパンクしてしまうので見る部分を1つにすることで脳を守っているのです。



例) A子さんの提出物は見やすく、分かりやすいですが、提出はいつもギリギリです。

○1つの考え: 1つのことに時間がかかりすぎている。

○もう1つの考え: A子さんはていねいにやる子だね。

注目する場所が異なると感じ方も変わります。自分自身のことも異なる考え方をしてみるのもよいですね。「できない」と考えるときできないことはかき気になってしまいます。それよりも「自分にはたくさんの可能性がある」と考えたほうが心も軽くなります。