



令和3年10月1日
吉川市立旭小学校
保健室

夏の暑さもおさまり、過ごしやすい季節になりましたね。人との距離をとりながら、ぜひ運動も楽しんでみてください。秋は過ごしやすいですが、1日の中で気温差が大きい季節でもあります。脱ぎ着やすい洋服を用意し、気温に合わせて服装を調節しましょう。



10月の保健目標

目を大切にしよう



何かに夢中になりすぎて目を大切にできていない人はいませんか？ゲームのしすぎやテレビの見すぎ、夜更かしは目が疲れる原因になります。また、暗い部屋での作業は目によくないと知っていても、明るすぎる部屋での作業も目の疲れの原因になることを知っていましたか？何事もやり“すぎ”には注意です。部屋の明るさに気をつけながら時間を決めて取り組みましょう。

「目が疲れた」と感じたときは目の運動をしてみましょう。

- ①ギュッと目をつむる。②パッと開く。
 - ③目だけで左を見る。④右を見る。
 - ⑤上を見る。⑥下を見る。
- を3分間繰り返しましょう。

近視を防ぐポイント

- ・眼を本などから30cm以上離す。
- ・20分に1回、20秒以上20feet（約6m）遠くを眺める。

3つの20と覚えよう！

近視予防のために外遊びをしよう！

外での活動が近視の発症と進行を予防することが、科学的に証明されています。1日2時間以上の外での活動時間を確保することが、特に低年齢の子どもであるほど重要です。



正しい手洗いを広めるため、2008年に、毎年10月15日が「世界手洗いの日」と定められました。病気から身を守るために、自分でできる最もシンプルで効果的な方法が手洗いです。新型コロナウイルス感染症予防のためにも、石けんを使って、正しく手を洗いましょう。



※手を洗ったあとは、清潔なハンカチで手をふきましょう。

手洗いで洗わなくてはいけないのは、①手のひら②つめ③親指の付け根④手の甲⑤指と指の間⑥手首です。正しくしっかり洗うには、約20秒かかるといわれています。

洗い残しが多いところ

- ・指先
- ・指と指のあいだ
- ・手首
- ・つめ
- ・親指の周り

《学生ボランティアの紹介》

こんにちは！平山萌香です。
現在、保健室の先生になるために勉強中の大学生です。9月から毎週水曜日に、旭小学校で保健室の中心にお手伝いをしています。校内にいますので、会ったときには元気に挨拶してくださいね。名札をしているので、ぜひ私を見つけてください。
これからどうぞよろしくお願い致します。



●保護者の皆様へ●

- ①遅刻または欠席の場合は、8：20～8：30の間に必ず学校へお電話でご連絡ください（兄弟姉妹がいる場合は連絡帳での連絡も可）。緊急連絡先が変更になった場合は担任までお知らせください。
- ②学校でのけがで病院を受診した場合は、日本スポーツ振興センターの災害給付制度を利用してください。登下校中のけがも対象になりますので、受診した際はご連絡ください。

