

ほけんだより10月号

おうちの人といっしょに
読みましょう。

9 月中の大和田小学校では感染症である新型コロナ、水ぼうそうにかかった人が多くいました。市川市内では、インフルエンザも多く見られました。様々な感染症が発生していますが、感染症予防の基本である「手洗い」は習慣になっていますか？朝登校してすぐ、給食の前、トイレの後、外遊びや掃除の後にはていねいに手洗いをすることを続けていきましょう。また、「学校感染症」にかかったら、集団での流行を予防するためにも出席停止期間を守り、しっかり治るまで休みましょう。

《10月の保健目標》・目を大切にしよう・心の健康づくりをしよう

目に優しい行動



休憩をする



部屋を明るくする



本やスマホなどは

目から 30 センチはなす

目によくない行動



暗い部屋やベッドで
本やスマホを見る



寝っ転がって本やスマホ
を見る



近い距離で画面を見る



前髪が目にかかる

涙には3種類あるって知ってた？

なぜ私たちは涙を流すのでしょうか。

涙には、実は、3つの種類と大切な役割
があるんです。

目は乾燥すると傷つきやすくなって
しまいます。そのため、涙が常に目を
覆ってうるおし、ばい菌から目を守つ
たり、目に酸素や栄養
を運んだりして健康に
保ってくれています。

玉ねぎを切ったり、目にゴミが入っ
たりするときに流れる涙
は、外から受けた刺激を
すばやく洗い流して、目
を守ってくれています。

泣いてスッキリしたことはありませんか。
悲しいときやうれしいときに流
れる涙は、私たちのスト
レスを減らしてくれてい
ると考えられています。

涙は、体と心を守るための大切なはた
らきを持っているんですね。泣くことは、
悪いことではないのです。

9月29日～10月3日実施 第2回ヘルシーチェックカード結果のお知らせ

今回の項目は、「早寝早起き・体力ほぐし・一日一回外遊び・栄養の3つのなかまを食べた・手洗い2項目（登校してすぐ、給食前トイレ後）・ハンカチティッシュ」の7つでした。

全校児童 675 人のうち、・取り組んでカードを提出した人数・・・658 人

・目標達成 ☆30 個以上の人数・・・543 人 (82.5%) 前回より 21 人増えました！

今回一番よく取り組めたのは、「給食：栄養の3つのなかまを食べた」で 89.2%の人が☆5 つ全部できていました。そして「手洗い」「ハンカチティッシュ」が全部できた人は前回より 2～3% (約 20 人) 増えていました。ほかの項目も意識できた人が多かったことで、全体の目標達成の人が増えたのだと思います。第3回は1月に実施予定です。次は他の項目でも☆を一つでも増やしていきましょう。



下の数式の

? に入るものは何かな？

$$\text{口} + \boxed{10} = \text{田}$$

$$\text{日} - \boxed{1} = \text{口}$$

$$\text{口} + \boxed{2} = \boxed{?}$$

ヒント 絵と数字を漢字にしてみてね

10月10日は
目の愛護デー

読書や勉強で目が疲れたら
目のストレッチをしよう！

- | | | | |
|---|--|--|-----------------------------------|
| ① | | | ① 左右交互にウインク……………10～20回 |
| ② | | | ② 両目をぎゅっと閉じてパツと開く……………3回 |
| ③ | | | ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒 |
| ④ | | | ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒 |
| ⑤ | | | ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒 |
| ⑥ | | | ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り
各2～3周 |
| ⑦ | | | ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス |

◎ 「脳トレにチャレンジ」の答えは、保健室前に掲示します。