

おうちの人といっしょに  
読みましょう。

# ほけんだより10月号

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る？

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。

目をうるおす涙

目は乾燥すると傷つきやすくなっています。そのため、涙が常に目を覆っておおきいおし、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。

刺激から守る涙

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。

感情の涙

泣いてスッキリしたことはありますか。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・・・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。

チャレンジシリーズ

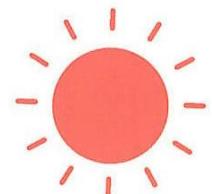
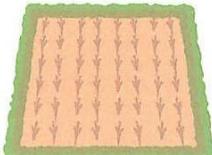
# 脳トレ チャレンジ

下の数式の

？に入るものは何かな？



$$+ \boxed{10} =$$



$$- \boxed{1} =$$



$$+ \boxed{2} =$$

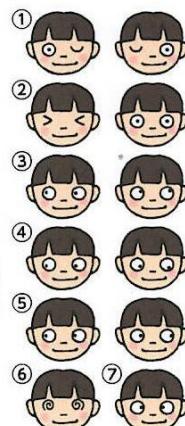


ヒント

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 左右交互にウインク……………10～20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてぱッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り  
各2～3周
- 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。

このお便りのイラストは日本学校保健研修社発行「健」より。2次使用はお断りします。