

ほけんだより10月

高松市立多肥
小学校保健室
2023. 10

夏のころにくらべてようやく暑さが落ち着き、涼しさが感じられるようになりました。服装も半そでから、そろそろ長そでを用意したほうがいいかな…とみなさんも思っているかもしれません。今、多肥小学校では、かぜなどの感染症にかかって、お休みしたり早退したりする人が多くなっています。「脱ぐ」「着る」がしやすい服装と、こまめに天気(気温)予報をチェックして、急な暑さ・寒さによるかぜや体調不良をしっかりと予防したいですね。

《10月15日は世界手洗いの日》

自分の体を病気から守る、1番かんたんな方法のひとつが、せっけんを使った手洗いです。そして、正しい手洗いを広めるために定められたのが、世界手洗いの日です。私たちは手でいろいろなものをさわっています。目には見えない小さな細菌やウイルスが手にたくさんついているのです。せっけんでこまめに手を洗う習慣を身につけて、細菌やウイルスから体を守りましょう。

手洗いに関係する言葉を口に入れよう。☆のマスの文字を並べかえるとある言葉になるよ！

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | |
| 8 | ☆ | | 5 | 4 |
| 6 | | | 2 | |
| 9 | | | | |
| 7 | ☆ | ☆ | 3 | |

- 手洗いは、家に帰ったとき、トイレのあと、□□□を食べる前、ペットなど□□□□をさわったとき、赤ちゃんの□□□をかえた時には忘れずに。
- 洗い□□□が多いのは、手の甲、指の間、つめ、手首、手のひらの□□□です。
- 手を洗うときは水だけでなく、(タテ4)つか
- 手を洗ったら清けつなハンカチか□□□でふこう。
- 入り口や出口の□□□にもバイキンはついています。
- しっかりと洗うコツは、せっけんを□□□立てて、両手をよく□□□□ことです。

《ヒントのイラスト》



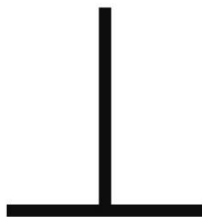
《10月10日は目の愛護デー》

10と10を横にしてみると、人のまゆと目に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。「愛護」とは、かわいがって大事にするという意味です。大切な目の健康を守るために、目にやさしい生活のポイントをかくにんしておきましょう。

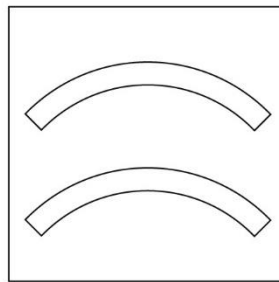
- 勉強をするとき、本を読むとき、テレビやゲームの画面を見るときは明るい部屋で！
- テレビやスマホ、ゲームなど、メディアを使う時間は1日2時間まで！
- 文字を書くときは背中ピン！顔を机から30cmははなそう！
- 前髪が長いときは、切ったりとめたりして目にかからないようにしよう！
- 目が見つかる前に、遠くを見たり黒目を動かしたりして、目を休ませよう！

どう見える??ふしぎな「目のさっかく」

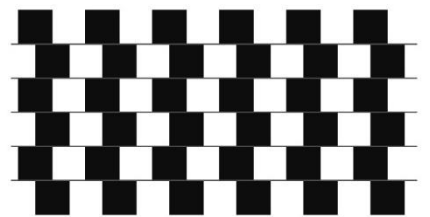
① たての線とよこの線の長さは?



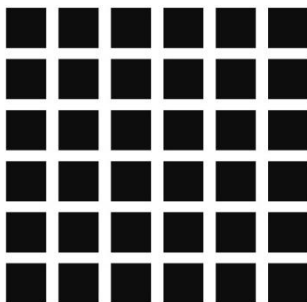
② 2つのおうぎ形の大きさは?



③ よこの線は曲がっている?



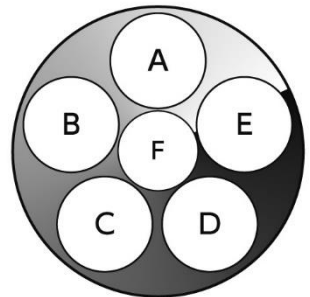
④ 白い線がかさなるところに…?



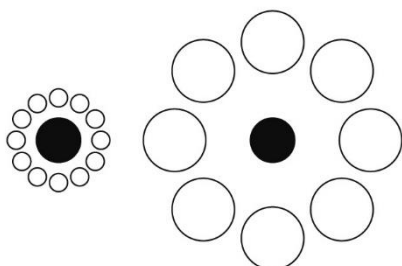
⑤ 2つの小さい四角は?




⑥ A～Eの丸の大きさは?



⑦ 2つあるまん中の黒い丸は?



→ **じっさいには…?**



- ① たてのほうが長く見えますが、同じ長さです
- ② 下のほうが大きく見えますが、同じ大きさです
- ③ ななめにみえますが、すべてまっすぐです
- ④ 黒いかげが見えますが、何もありません
- ⑤ 色のこさがちがって見えますが、同じです
- ⑥ 少しずつちがって見えますが、同じ大きさです
- ⑦ 左のほうが大きく見えますが、同じ大きさです

【注意】 これらの図形を長い時間じっと見続けると、気分が悪くなってしまうことがあります。ときどき目をはなして、休けいを取りましょう。