



令和3年10月1日(金)  
阿久根市立折多小学校  
○おうちのひととよんでね

〜今月の保健目標〜

足はペタン こしぼねピン おなかとせなかにグーひとつ

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。さわやかにふく風が秋の深まりを知らせてくれます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣類の調節などをして、かぜを予防しましょう。

10月10日は目の愛護デー

私たちがものを見るためには「目」がきちんと働く必要があります。そのために、目の周囲には、ごみやかんそうなどから守るさまざまな器官があります。また、近くのものも遠くのものもはっきりとみることができるように、目（眼球）の中でも、さまざまな器官が働いています。

● 目の周囲にある器官・毛の働き ●

るいせん

まぶたの上にある器官で、なみだをつくって絶えず目に送り、目をかんそうから守っています。

まゆ毛

あせが目に入るのを防いだり、直射日光などの強い光から目を守ったりしています。

鼻るい管

目と鼻をつないでいる管で、目の全体に行きわたったなみだが鼻へと送られます。

まぶた

目を閉じるための「ふた」になる部分で、開けたり閉じたりすることで、なみだを目の全体に行きわたらせます。

まつげ

片方の目に100～200本ずつあり、外から目にごみが入るのを防いでいます。

【目にいいこと・悪いこと】

勉強や読書をするときは…



明るい場所で



正しい姿勢で



寝転ばない

テレビを見る・ゲームをするときは…



時間を決めておく

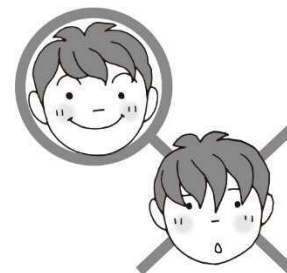


画面に近すぎない



ときどき休けいをとる

生活で気をつけることは…



前髪が目にかからないようにする



バランスのよい食事をする



しっかりと睡眠をとる

一生使う大切な目。自分で守りましょう。

10月15日は世界手洗いの日です！  
もう一度手の洗い方を確認してみましょう。



★★★★★ 手洗いをマスターしよう ★★★★★



2時間目の休み時間・給食前・そうじの後は必ず手を洗いましょう。

☆ もう一度保健室の使い方を確認しよう！

保健室を利用するときは



担任の先生に 休んでいる人のためにも 保健室のものは 先生に声をかけてから 使ってください

「昨日のよる家でケガした」「ばんそうこうが剥がれた」「マスクをなくした」などの理由で保健室にくる児童が増えています。保健室では、おうちのケガや昨日のケガなどの継続した処置はできません。そしてばんそうこうやマスクは、もしものために何枚か予備をカバンに入れておきましょう。

○おうちのかたへ  
10月の身体計測・視力検査・色覚検査（1年希望者）の日程

| 実施日 | 10月1日（金） |     |     | 10月4日（月） |     |     |
|-----|----------|-----|-----|----------|-----|-----|
| 時間  | 1校時      | 2校時 | 3校時 | 1校時      | 2校時 | 3校時 |
| 学年  | 6年       | 5年  | 4年  | 3年       | 2年  | 1年  |

※視力検査・色覚検査の結果は後日お知らせします。

不要不急ではありません！

**新** 型コロナウイルス感染症流行の影響で、お子さんの予防接種や健診の参加を控えていませんか？

**なぜ遅らせないほうがいい？**  
予防接種のタイミングは、感染症にかかりやすい年齢などをもとに決められています。健診も健康状態を確認する大切な機会。お子さんを守るためにきちんと受けましょう。

**病院に連れて行っても大丈夫？**  
予防接種はできるだけ予約し、心配なことがあれば事前に相談しましょう。受診後の体温測定や手洗いなども忘れずに。

**お** りません。接 種時期の確認をして、 早めの接種をお願いします。

