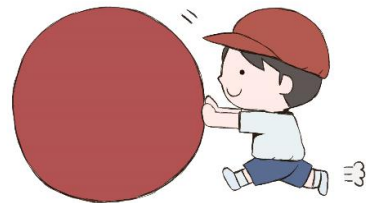


# ほけんだより 10月

令和5年10月3日  
昭島市立拝島第一小学校  
保健室

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきましたね。10月は1日の気温差が大きく、このような時期は、体調を崩しやすいです。今月は運動会がありますね。元気な体で運動会に出られるように、体調を崩さないように気を付けてください。けがもしないようにしましょう。

風邪や感染症が流行し始めています。こまめな手洗い、うがい、換気、規則正しい生活を心がけ風邪に負けない強い体を作りましょう。



## 10月の保健目標

## 目を大切にしよう

**10月10日  
目の愛護デー**

目の愛護デーとは、目を大切にしよう！という日です。10月10日の10を横に回転させると、眉毛と目のように見えることから、目の愛護デーとなりました。

みなさんは目を大切にできていますか？目は、周りの情報を得るために必要となっても大切なところです。メディアの時間や正しい姿勢に気を付けましょう。

視力検査のお知らせをもらってまだ受診できていない人は、ぜひこの機会に受診してくださいね。

## 普段から、目に優しい生活を心がけよう



前髪は目にかからないように 長時間のテレビ・ゲームはNG 正しい姿勢・環境で勉強する

目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

10月15日

世界手洗いの日



世界手洗いの日は、石けんを使った正しい手洗いを世界中に広めていくために作られました。

世界には、不衛生な環境が原因で年間150万人もの子供たちが亡くなっています。もし、石けんを使

ってきれいに手を洗うことができれば、たくさんの命は救われるのです。手洗いは、自分の体を病気から守る1番簡単な方法です。自分の手洗いがきちんとできているか、振り返ってみましょう。



キレイに手を洗いましょう



1



水で手をぬらして  
せっけんをつけます

2



せっけんをよく泡だてて  
手のひらをゴシゴシ

3



手のこうをゴシゴシ

4



ゆびのあいだは手を  
組むようにゴシゴシ

5



おやゆびをねじるように  
クルクル

6



つめのあいだやゆびさきは  
手のひらでゴシゴシ

7



しあげに手くびをクルクル

8



水でしっかり洗いながします



## 保護者の方へ

〇市内でインフルエンザや新型コロナウイルスが流行し始めています。感染対策を引き続き行っていただき、体調にお気を付けください。

〇保健室では、衣服が汚れてしまい体育着などの着替えがない場合は、衣服の貸し出しを行っています。お子様が着て帰ってきた際は、洗濯をしていただき、保健室まで返却するようにお願いいたします。また、貸し出し用の服がとても少ない状況です。家で不要になった衣服を寄付していただくと幸いです。Tシャツ・ズボン・トレーナーなんでも大歓迎です。よろしくお願いいたします。

よろしく  
お願いします！

