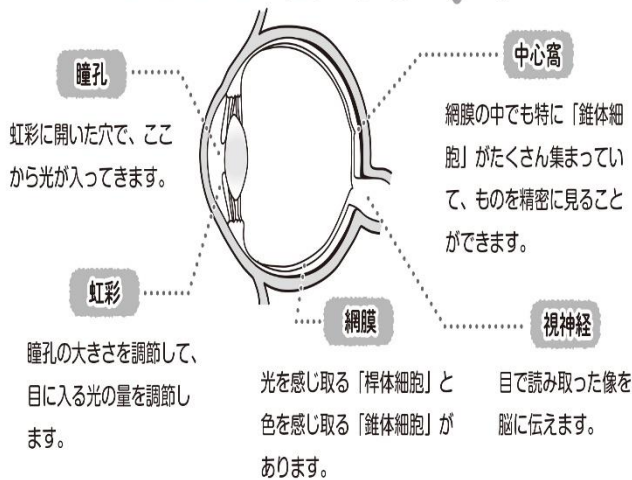




「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」「食欲の秋」と、何をするにも快適でよい季節となりました。夏の暑さで疲れた心と体を、さまざまな面からうまくリフレッシュしていきたいものですね。しかし、日によって気温の差が大きくなることがあります。こまめに衣服を調節することをしっかり心がけるようにしましょう。

## 10月10日は 目の愛護デー

### のぞいてみよう 目のしくみ



### 毎日大活躍! なみだのおしごと

<p><b>1 目を掃除する</b></p> <p>目に入ったゴミなどを洗い流します</p>	<p><b>2 目を守る</b></p> <p>表面が傷つかないようになみだのバリアを張ります</p>
<p><b>3 目に栄養を届ける</b></p> <p>なみだが酸素や栄養を届けます</p>	<p><b>4 なみだからのお願い!</b></p> <p>私はまばたきで目に行き渡ります。みなさんがゲームやスマホにずっと集中しているとまばたきが減って十分働けません。時々意識してまばたきしてくださいね。</p>

### 目にやさしい生活



#### ① 読書や勉強

読書や勉強は正しい姿勢で行うようにしましょう!



#### ② 部屋の明るさ

照明が暗いと目が疲れたり、まぶしすぎたりすると網膜に刺激を与えます。適度に明るくして過ごすようにしましょう。



#### ③ スマホ・ゲーム

スマホやゲームのしすぎはNG。必ず時間を決めて使用しましょう。目と画面は50cm以上離し、連続使用は30分~1時間程度が目安です。



#### ④ メガネ・コンタクトレンズ

メガネやコンタクトレンズは視力を矯正するために必要ですが正しく使うことが大切です。度が合っているか定期的にチェックをし、コンタクトレンズは使用期限を守り、清潔に扱きましょう



#### ⑤ 清潔を意識する

前髪が目にかかっていたり、汚れた手で目をこすったりしていませんか? 目にばい菌が入って赤く充血したり腫れたりする原因となるので気をつけましょう。





～手洗いクイズ～

Q 石けんをしっかりとあわ立てるのはなぜ？  
 A あわ立てると、手全体やしわに石けんがよく行きわたります。

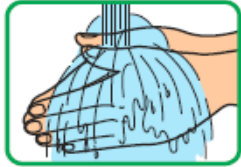
Q 一番洗い残しが多いのは何指？  
 A それは親指。親指はにぎってくるくる回して洗います。

Q 手洗いにかかる時間は？  
 A しっかり洗うと、30秒はかかります。

手洗いのポイントはこの6つ



いろいろな病気からからだを守る、一番かんたんな方法、それが手洗い！



1 まず手指を流水でぬらす



2 石けん液を適量手の平に取り出す



3 手の平と手の平を擦り合わせよく泡立てる



4 手の甲をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



5 指を組んで両手の指の間をもみ洗う



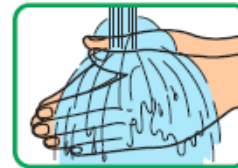
6 親指をもう片方の手で包みもみ洗う(両手)



7 指先をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



8 両手首まで洗いぬいにもみ洗う



9 流水でよくすすぐ



10 ペーパータオルでよく水気を拭き取る

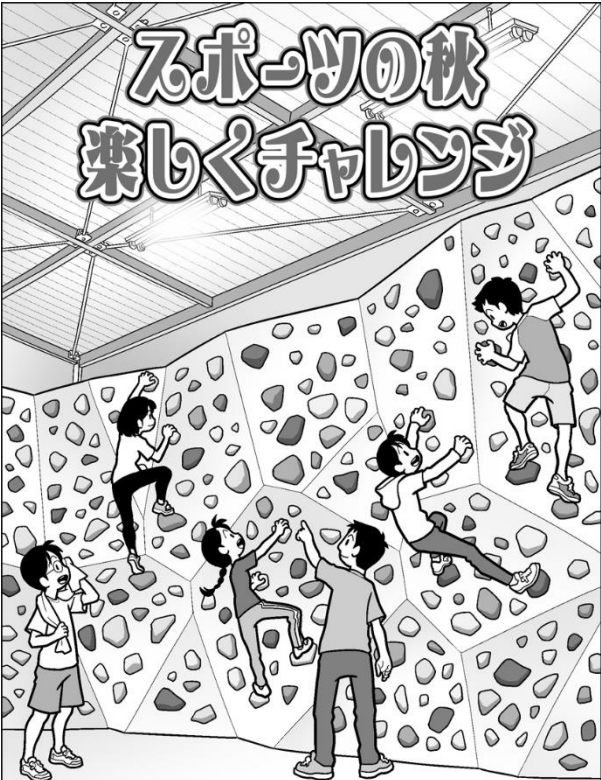
10月17日～10月23日 薬と健康の週間

「薬は使い方を」人間の味方にも敵にもなります。正しく上手に利用しましょう。

病院で処方された薬は勝手な判断で他の人にあげてはいけません。法律に融れる行為でもあります。同じかぜだよ！のむ？

薬をのむときは自分勝手な判断はせず。使用上の注意をしっかりと守りましょう。

薬は病気そのものを治すものではなく、症状をやわらげ自然治癒力を助けるもの。安易に薬に頼らず！まずは自然治癒力を高めるために日頃から規則正しい生活を送るよう心がけることが大切。



ほっと一息 まちがいさがし？  
 答えは保健室前掲示板で確認してね！

