

元気いっぱいっぼいっこ

坪井小学校
保健室(児童用)
No.6

きびしかった暑さもようやくおさまってきましたね。とくに、朝と夜はぐっと気温が下がってきました。季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期です。肌寒い日は、下着や上着などの衣類で調節をしたり、ゆっくりお風呂に入るなどして、体調管理に気をつけましょう。そして元気に後期を迎えられるといいですね。



10月の保健目標

目が困っています
こんな人はいませんか？



目は心の窓 目にいい生活をしよう

保健室では「目が痛い〜！かゆい〜！」という声をたくさん聞きます。秋の花粉やほこり、砂が入ったり…原因はさまざま。こすったりせず、水道の水で優しく洗いながしましょう。

目はこすっちゃダメ！
傷ついたり
バイキンが
入ったりするよ

10/15は
世界手洗いの日

この手洗い、どこがダメ？



ココがダメ! Aくん
すぐに済ませるために水だけで洗うよ。

10秒くらい手のひらをゴシゴシすれば汚れはきれいに落ちるんだ。洗い終わったら、服でふくと楽だよ



ココがダメ!
水だけ
石けんを使わないと、十分に汚れが落ちないよ



ココがダメ!
洗うところ
洗い残しが多いところ(爪・親指のまわり・指の間・手のこう・手首)も洗おう



ココがダメ! 時間
正しい手洗いには、30秒以上かかると言われているよ



ココがダメ! 服でふく
洗った手は、乾いたタオルやハンカチでふかないとまた汚れが付いてしまうよ

ハンカチは毎日持ってきていますか？
ウイルスから身を守るためにも、正しい手洗いを続けましょう！

★ 本を読むとき、目との距離は？

A 10cm
B 30cm

★ B 30cm

手のひら2つ分がちょうどいい距離

★ 勉強中だけど…よくないところは？

★ 寝ころんでいること

姿勢よく座って勉強しようね

♥ 視力検査に使う、これの名前は？

A ドーナツ環
B ランドルト環

♥ B ランドルト環

ランドルトさんが考えた世界共通の記号だよ

★ ゲームやスマホを使うときは？

A 時間を決めて使う
B 目が疲れたらやめる

★ A 時間を決めて使う

小学生の使用目安は「1日1時間」

チャレンジ!
目のクイズ

♥ トンボの目は何個ある？

A 2個
B 30,000個

♥ B 30,000個

小さな目が集まった「複眼」で見えているよ

★ 疲れている目にいいのは？

A バランスよく食べる
B しっかり寝る

★ A・B どちらも

栄養をとってよく寝ることが大切!

♥ 「目〇を上げる」〇に入るのは？

A 尻
B 頭

♥ A 尻

満足して笑う様子を表すよ

♥ コンタクトレンズを発明したのは？

A ダ・ヴィンチ
B ザビエル

♥ A ダ・ヴィンチ

B のザビエルは日本にメガネを伝えたんだって