



銚子市立船木小学校
保健室 No.9
令和6年9月27日

朝・夜は少し涼しくなり、やっと秋らしくなってきましたね。
 気温の差が大きくなってくると、風邪をひいたり、体調を崩し
 やすくなります。その日の気温や体調にあわせて、着るものを
 こまめに調節しましょう。また、10月15日は、「世界手洗いの
 日」になっています。風邪や感染症予防として、もう一度自分
 の手洗いを見直しましょう！！



【手洗いチェック☑！！】



いつ手洗いました？ れをつけよう

- * 外から帰ってきたとき
- * トイレの後
- * ごはんの前
- * ペットなどをさわった後

どこを洗った？ れをつけよう

- * 手のひら
- * 手の甲
- * 指の間
- * つめの先
- * 親指のまわり
- * 手首



チェックしよう

- せっけんを使って洗った
- 洗った後はせいけつなハンカチや
タオルでふいた

※洗い残しが多いのは・・・
 「指先と爪の間」、「指と指の間」、「手首」です。
 ※しっかり泡を流して、清潔なハンカチで手を拭く
 までが「手洗い」です！

みんなが楽しみにしている、宿泊学習や修学旅行がもうすぐです！

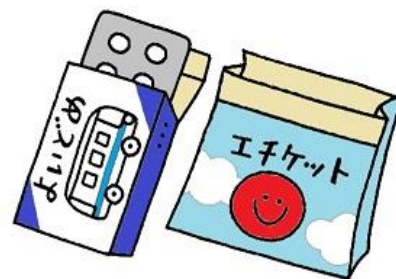
修学旅行や遠足で乗り物よいが心配な人へ



前の日は早めに寝てしっかり体調を整えよう。



当日の朝食は腹八分目に。満腹も空腹もよくないよ。



酔い止め薬やエチケット袋を用意。準備万端で安心！

それから、「大丈夫、酔わない！」と自分で思い込むことも意外と効果あり！

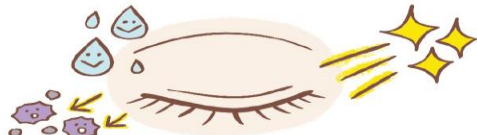
10月10日は



スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりましたが、使いすぎは視力低下につながります。時間を決め、目を休ませながら上手に使いましょう。



まぶた



目に入る光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守ったりしています

実は

目を
守

つてくれている？

まゆげ



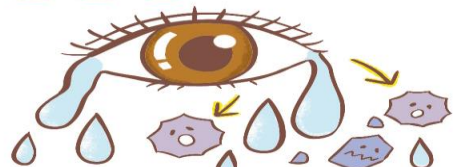
汗が目に入るのを防いでいます

まつげ



ごみやほこりが目に入るのを防いでいます

なみだ



目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いだりしています

目が疲れたときは...

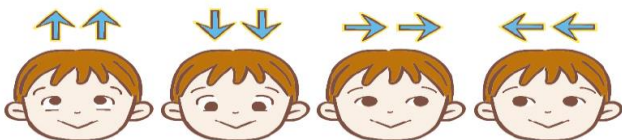


近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。

