

# ほけんだより

R2.10.1  
志雄小学校  
保健室 山崎  
No.9

朝晩はずいぶん涼しくなってきました。日中との寒暖の差が大きい時期です。はおったり脱いだりできるものを用意して上手に調節し、体調管理に十分気をつけましょう。また、マラソン練習も始まりますので、しっかり睡眠をとって、朝ご飯をきちんと食べましょう。

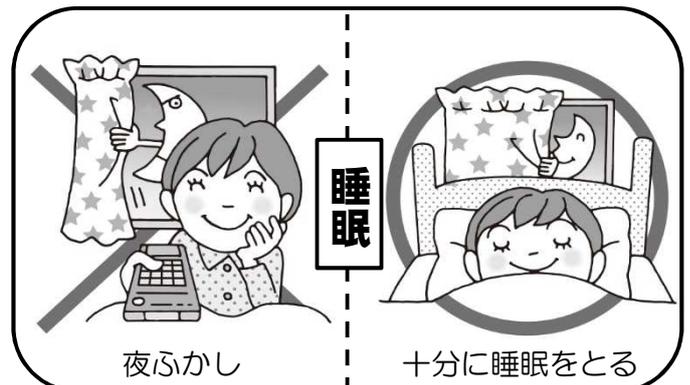
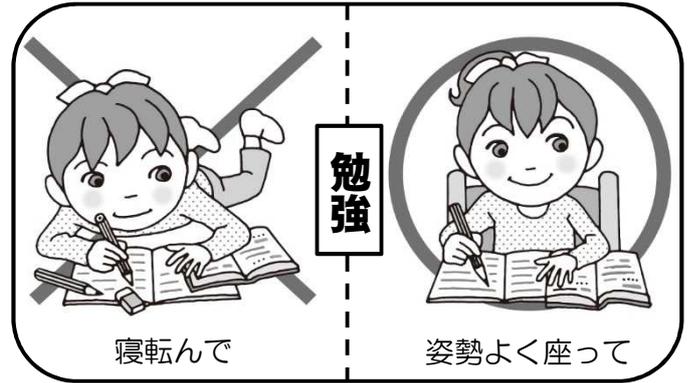
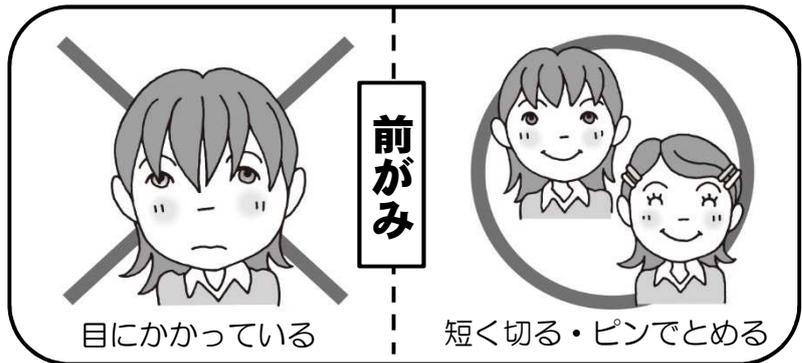
## 10月の保健目標

### ◎目を大切にしよう

- ※正しい姿勢で勉強や読書をしましょう。
- ※テレビやゲームは時間を決めましょう。



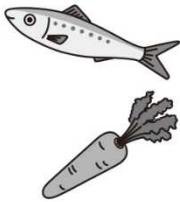
## 目にやさしい生活を!



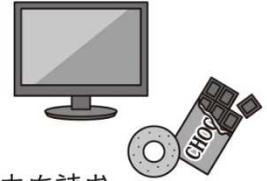
※裏面もあります

# 目はいいもの・わるいもの

- ☑ 青魚・しじみ
- ☑ 緑黄色野菜
- ☑ ぐっすり寝る
- ☑ 運動する



- ☒ パソコン・テレビ・スマホ
- ☒ 姿勢が悪い
- ☒ 甘いお菓子ばかり食べている
- ☒ 暗すぎる／明るすぎるところで本を読む



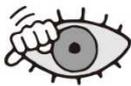
## 目のギモン

どうしてダメなの？

Q. 目をこすったら

どうしてダメなの？

**A** こすって目の表面にキズができると、バイキンが入りやすくなります。目の病気にかかってしまうことも。



Q. 暗いところで本を読んだら

どうしてダメなの？

**A** 光を取り入れようとして、目の筋肉が緊張状態になります。長い時間続けていると、目が疲れてしまうのです。



Q. 太陽を見たら

どうしてダメなの？

**A** 太陽から届く光の明るさは、地面から1mの高さにある100ワットの電球1,000個分と同じ。直接見ると、目を傷めてしまいます。



## コロナウイルス 目も入口？

口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目からも入る可能性があるのを知っていますか？

感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目や鼻の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりすると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切なのは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。



あら 洗っていない手で目を触らない

感染症予防には石けんでの手洗い！

10月15日は 世界手洗いの日

