



令和7年10月
奥小学校
保健室

★ 10月10日は「目の愛護デー」です ★

テレビやゲーム、スマホなどで目を使いすぎていませんか？目は大切な体の一部です。疲れたときは、目を閉じて休ませたり、遠くを見たりして、目を大事にしましょう。毎日の生活の中で、目にやさしい生活を身につけたいですね。



10月15日は「世界手洗いの日」です。
「あわあわゴッシーのうた」をみなさん覚えていませんか？
ゴッシーと一緒にしっかり手洗いをして風邪を予防しましょう。

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。

メガネ・コンタクトレンズの
定期検診に行こう！

ときどきは片目ずつ
見え方をチェックしよう。

スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！

10分おきに5m以上先を見よう。

目の愛護デー 目にやさしい生活を！

ズキズキ 氷水で

目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。

ショボショボ レンジで1分

目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

あわあわゴッシーのうた

きょうち おねがい ゴッシー
よしよし なでなで ゴッシー
お山にのぼって みたところ
ここほれ ここほれ アワンアワン
はっぱのさきつちよ ひねってみたら
大きなだいこんでできたよ
お水でながして キレイにしたら
タオルでふいて ビカビカに
ありがとう ゴッシー
さあ みんなで いただきます

ごはんのあとは
手をあらおう！

大きなだいこん 1 大きなだいこん 2 大きなだいこん 3

はっぱのさきつちよ 1 はっぱのさきつちよ 2 はっぱのさきつちよ 3

ここほれここほれ 1 ここほれここほれ 2 ここほれここほれ 3

お山にのぼって 1 お山にのぼって 2 お山にのぼって 3

よしよしなでなで 1 よしよしなでなで 2 よしよしなでなで 3

きょうちおねがい 1 きょうちおねがい 2 きょうちおねがい 3