

ほけんだより

令和6年10月
一宮市立今伊勢小学校

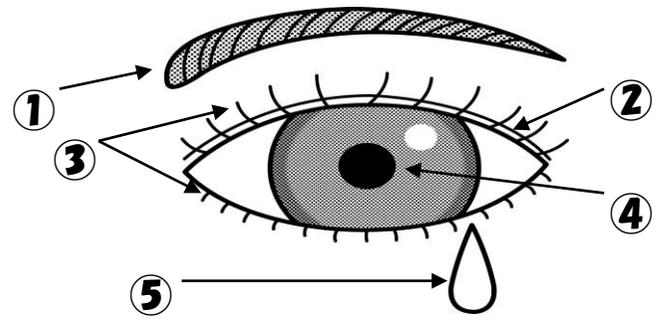


10月の保健のめあて 目を大切にしよう

10月10日は「目の愛護デー」です。私たちの目は、朝起きてから夜眠るまでの長い時間、休みなく働いて、とてもたくさんものを見る仕事をしています。こんなに大切な目が疲れてしまったり、よく見えなくなったり、病気にかかったりしてしまったりは大変です。最近には特に、勉強・テレビ・ゲーム・パソコン・まんが…と、近くを見ることが多いので、目にやさしい生活を送るように心がけ、目を大切にしましょう。

自分の目をよく観察してみましょう。

①から⑤の部位の名前が分かるかな？ () に入れてみましょう。



- ① () 額からの汗が目に入るのを防ぐ。
- ② () 目(めだま)を守り、まばたきで乾燥を防ぐ。
- ③ () 目にごみやほこりが入るのを防ぐ。
- ④ () 目に入る光の量を調節する。
- ⑤ () ゴミを洗い流し、目をうるおす。目に酸素や栄養を送る。

学習をする時の正しい姿勢は、グー!ピタッ!ピン!



① **グー**
両手を「グー」にしてお腹と机、背中といすの背もたれの間におきます。

おなか **グー**
あしのうら **ピタッ**
せなか **ピン**



③ **ピン**
背筋はまっすぐ、背もたれにもたれないように「ピン」とのばしましょう。

② **ピタッ**
足のうら全体を、床に「ピタッ」とつけます。

正しい姿勢は、目や内臓を守り、背も高くなります。

目としせいをまもる! スマホ・ゲームとのつきあい方



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。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』『しせいをよく』がますます大事になっていますね。つきあい方をあらためて見直してみましょう。

へやを
あか
明るくする

「寝ながら」
「ねこぜ」をさける

ときどき休む
(1時間→15分ほど休けい)

ごはん・おやつ
のときは使わない

目と画面を
ちかづけすぎない

「歩きながら」は
ぜったいダメ!

10月15日は世界手洗いの日 手洗いのポイントは?

手をぬらして石けんをよく泡立てる

泡が汚れを吸い上げる!

洗い残しやすい箇所

こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして30秒以上かけて洗う

指先や爪は反対側の手のひらでこする

親指や手首は反対側の手で握ってねじる

流水でしっかり洗い流し、清潔なタオルなどで水気を拭き取る

タオルの共用はしないようにね!