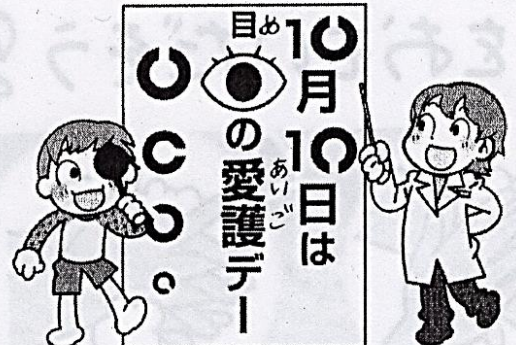
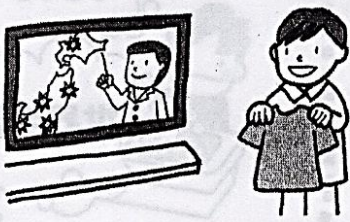


貝塚市立北小学校 保健室
平成30年9月28日
NO. 8

二学期も始まって1カ月が経ちました。夏のころにくらべるとようやく暑さが落ち着き、涼しさが感じられるようになりました。服装も半そでから、そろそろ長そでを用意したほうがいいかな...と思っ
ている人もいられるかもしれません。これからもっと気温が下がりますが、とくに朝晩はびっくりするぐらいひんやりとする日が出てきます。また一方で、急に気温が上がったりすることもあるかもしれません。
『ぬぐ』『きる』がしやすい服装と、こまめに天気(気温)予報をチェックして、急なあつさ・さむさによる、かぜや体調不良を予防するようにしましょう♪



保健室からのお知らせ

10月17日から
視力検査と色覚検査



をおこないます。
色覚検査については、後日申し込み用紙をおくばりします。

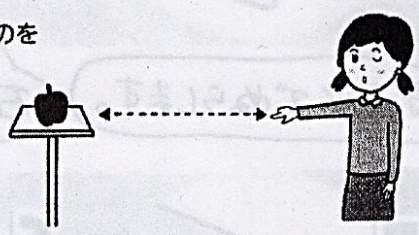


「きき目」はどっち?

「右きき? 左きき?」と聞かれたら手(腕)や、足のことだと思ってもいいかもしれませんが、目にも「きき目」があります。わたしたちはふだん、ほとんど気にしてなくても自然にきき目のほうをよく使っていて、もう片方の目でサポートしながら立体的にものをとらえているのです。

「きき目」の調べ方

- ①数メートルくらい離れたものをじっと見る。
- ②そのまま見ているものを指でさす。
- ③その状態で、片目ずつ閉じたり開けたりする。

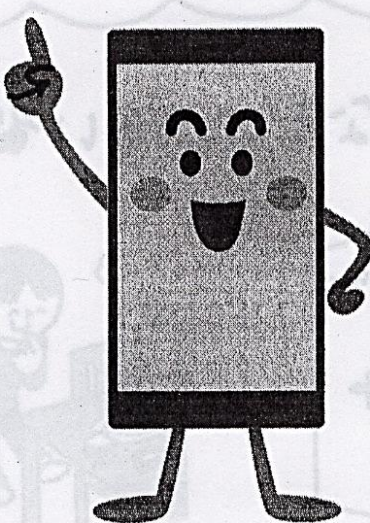


このとき、片方ではしっかりさしているように見えて、もう片方では少しずれたところをさしているように見えます。しっかりさしているように見えるほうがきき目です。スポーツをするときなどに、意識してきき目を使う場合もあるそうですよ。

目の健康のためにスマホやタブレットと上手に付き合いおう!

長時間、使い続け
ない(30分連続で使ったら休憩する)

ブルーライト対策をする
(カットするフィルムやメガネなどを使う)



画面を目に近づけすぎない
(30cm以上は離す)

★夜、寝る前には使わない
(ふとんの中で見ない)

使用中、意識してまばたきをする

★ブルーライトをあびると、目や肌をうながすホルモンが出にくくなってしまいうので、
ねる2時間前までにしよう!!



世界では、5歳の誕生日を迎えずに、命を落としてしまう子どもたちが年間約590万人います。

石けんを使って正しく手を洗うことができれば、そのうちの100万人の子どもの命を守ることができるそうです。正しい手洗いを広めるために、日本ユニセフ協会が10月15日を世界手洗いの日と決めました。

手洗いは、かぜやインフルエンザ、食中毒などの病気の予防にも有効です。元気に過ごすために欠かせないものです。みなさんもしっかり手を洗いましょう♪

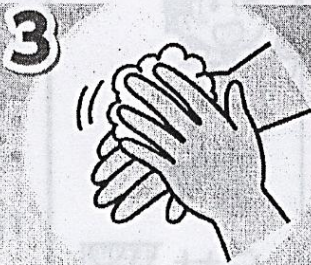
正しい手あらいの仕方をおもいだそう!!



手を水でぬらします。



石けんをあおだてて



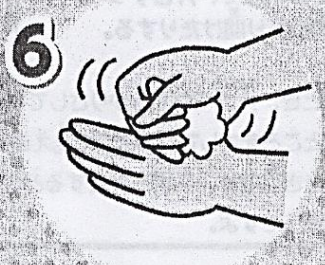
手のこうをあらう



ゆびのあいだもあらって



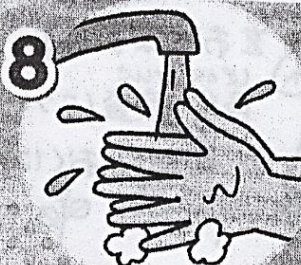
手のひらと、ゆび先も
おすねずに!



おやゆびも
しっかりあらって



手くびもくるくるまわして
あらいましょう。



さいごはしっかり水で
あらいながしましょう♪

😊 できているかな? 手あらい習慣! 😊



がいしゆつ もど
外出から戻ったとき



い あと
トイレに行った後



ちようり しよくじ まえ
調理・食事の前



せき あと
くしゃみや咳をした後