

# ほけんだより10月



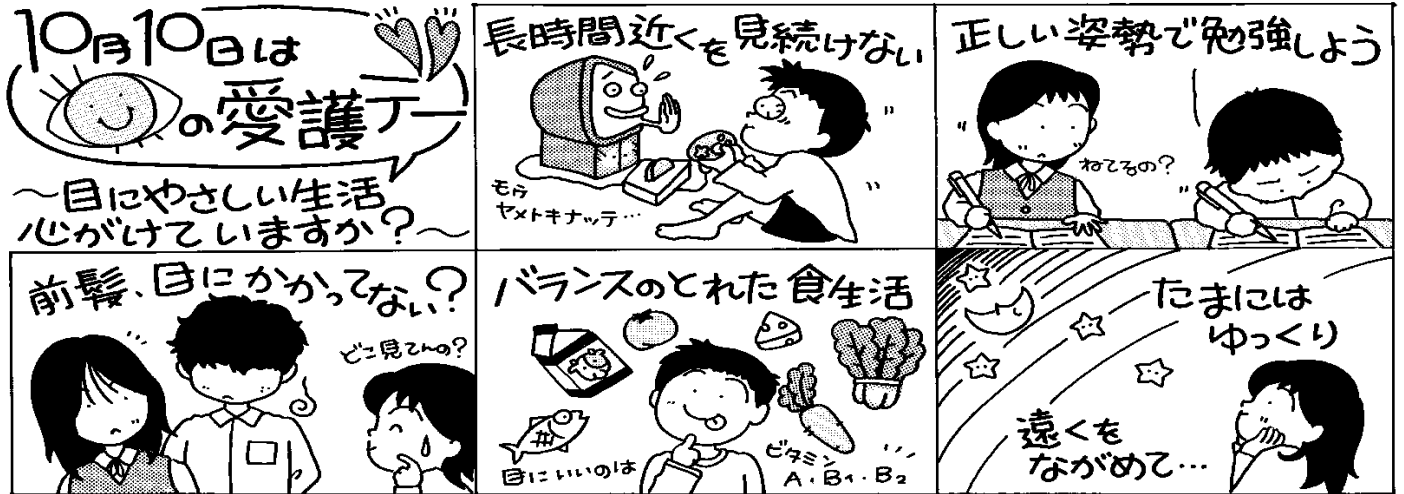
2023年10月5日

平島小中学校

発行者 中村梨紗

保健目標	目を大切にしよう
給食目標	好き嫌いをなく食べよう

過ごしやすい気候になり、体を動かすのが気持ちのよい季節になりました。10月10日は「スポーツの日」です。体を動かすことでますます元気に過ごすこともでき、気分もスッキリします。運動は苦手だなあ…、ゲームの方が楽しいのに…、という人も外に出て、思い切り体を動かしてみましょう。今の時期は、<sup>かんたんさ</sup>寒暖差が大きいので、<sup>じょうじ</sup>体調管理に気をつけて充実した秋を過ごしましょう。



10月10日は、10を横にすると、目と眉毛の形に見えることにちなんで、目の愛護デーとされています。愛護とは、目を大切にするという意味です。私たちの脳は、五感で得られる情報の中でも、約90%を目からの情報をたよりに活動しています。そんな働き者の目のことをよく知り、メディアの時間を短くする！夜はしっかりとねる！などして目を休ませてあげること、自分の目を大切にしていきましょう！

## たいせつな目はたくさんのもにまもられているよ！

### まゆげ

おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここでとめるんだよ！

### まぶた

目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッとじて目をまもるんだよ！

### まゆげ

目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ！

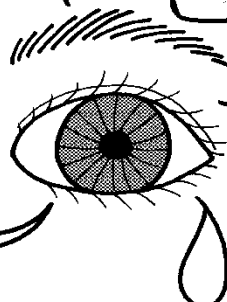
ぼくたちおさかなにはまぶたがないんだよ。





### まぶたき

まぶたはいつもパチパチとじてなみだが目の全体にゆきわたるようにしているんだよ！

### なみだ

ないていないときも、いつもなみだは目の表面をながれているよ！目がかわかないように、目にえいようをおくるんだよ！



<p>10月17日 ～10月23日 <b>薬と健康の週間</b></p> <p>…薬は使い方を「だいで」 人間の味方にも敵にもなります。</p> <p><b>正しく上手に利用しましょう。</b></p> 	<p>薬をのむときは 自分勝手な判断はせず”</p> <p>103回…</p> <p><b>使用上の注意を しっかり守りましょう。</b></p> 
<p>病院で処方された薬は勝手な判断で 他の人にあげてはいけません。</p> <p>法律に触れる行為でもあります。</p> <p>同じくせだよ! のむ?</p> <p>ありがとう</p> 	<p>薬は病気そのものを治すものではなく、 症状をやわらげ自然治癒力を助けるもの。</p> <p>ちよと まて!</p> <p>安易に薬に頼らず! まずは自然治癒力を 高めるために日頃から規則正しい 生活を送るよう心がけることが大切。</p> 

11月1日には、学校薬剤師の吉岡先生に、薬物乱用防止教室で薬の話をしていただく予定です。小学生、中学生ともに、薬に関する学びを深められるいい機会になると思うので、しっかりと聞きましょう!

## 手洗いの仕方を見直そう!

感染症対策には手洗いが欠かせません。手洗いの仕方をもう一度見直し、丁寧な手洗いを心がけましょう!

<p><b>1</b></p>  <p>手を濡らした後、石鹸で 手のひらをこすります</p>	<p><b>2</b></p>  <p>手の甲を伸ばすように こすります</p>	<p><b>3</b></p>  <p>指先、爪の間を手の ひらでこすります</p>
<p><b>4</b></p>  <p>指の間を洗います</p>	<p><b>5</b></p>  <p>親指をねじって 洗います</p>	<p><b>6</b></p>  <p>手首もしっかり 洗います</p>

## 11月実施のがん教育について

11月10日に、外部講師をお招きして「がん教育」を実施予定です。身近にがんで亡くなった方がいたり、児童生徒が話を聞いている時に不安を抱かないか…等、ご心配な点がありましたら気軽に学校の方にご相談ください。