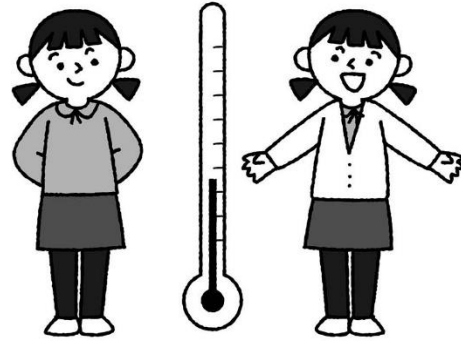


# ほけんだより 10月

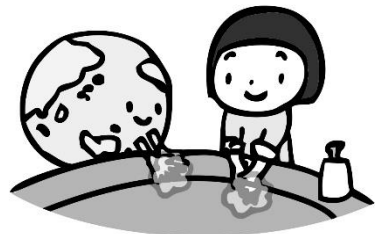
令和5年10月2日  
高向小 ほけんしつ  
おうちの方と読もう!

暑さが少しずつおさまり、過ごしやすい季節になりました。しかし、季節の変わり目で朝晩が冷え込む時期でもあります。体が冷えないように下着を着て、上着も持っておくと気温によって体温調節がしやすいですよ。

9月後半からは運動会の練習が始まりましたね。ふだん以上に体を動かすことが増えます。毎日睡眠をたっぷりとって、疲れをためないようにしましょう。



10月15日 世界手あらいの日

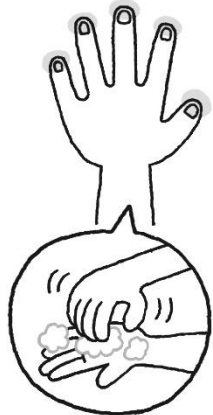


病気から身を守る一番簡単な方法は、石けんを使った手洗いです。しかし、世界に目を向けると、日本のように当たり前で家や学校で手を洗える国ばかりではありません。石けんと手洗い場がないために、毎年たくさんの小さな子どもたちが病気で亡くなっています。正しい手洗いで救える命があるのです。

そこで、正しい手洗いを広めるために、毎年10月15日が世界手洗いの日と定められました。

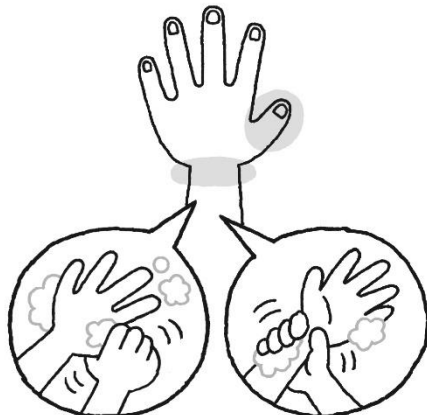
## 洗い残し多発! 手洗い要注意ポイント

指先と爪の間



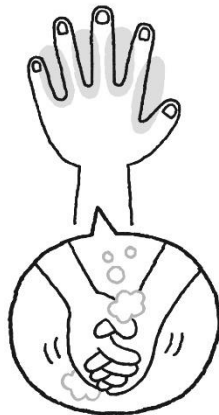
手のひらでこする

親指・手首



反対の手でねじる

指と指の間



こすり合わせる

## 9月の保健目標 「目を大切にしよう」



**私**は **まぶた**

まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。

**僕**は **まゆげ**

目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元を陰を作ったりしているよ。

**私**は **なみだ**

目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。

**オレ**は **まつげ**

目にゴミが入るのを防いでいるよ。

いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。目を守るために、自分でもできることもあるよ。それは目を使い過ぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休憩をしてね。



**視力検査を行います**

19日(木) 2時間目:3年生 3時間目:6年生 4時間目:5年生  
20日(金) 1時間目:4年生 2時間目:2年生 4時間目:1年生

★めがねを持っている人はめがねをかけて行います。めがねを忘れずに。

メガネの度数は合っていますか?