

10月になり、季節が移り変わっていくのを感じます。もう「秋」ですね。気温の変化もあり、体調を崩しやすい時期です。先月は、もうすでに和歌山県内で今シーズン初のインフルエンザの発生がありました。流行の時期も早くなっていますので、早めのインフルエンザ対策が必要です。「手洗い・うがい」は基本ですが、部屋の換気や早めの休養など、体調管理に注意していきたいですね。秋は、台風の心配もありますが、食欲の秋、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋…などたくさんあります。みなさんもいろいろなことにチャレンジして充実した秋にしましょう。

## この手洗い、どこがダメ？

**Aくん**



すぐに済ませるために水だけで洗うよ。

10秒くらい手のひらをゴシゴシすれば汚れはきれいに落ちるんだ。洗い終わったら、服でふくと楽だよ。

**ココがダメ!**

水だけ

石けんを使わないと、十分に汚れが落ちないよ

**ココがダメ!**

時間

正しい手洗いには、30秒以上かかると言われているよ

**ココがダメ!**

洗うところ

洗い残が多いところ(爪・親指のまわり・指の間・手のこゝ・手首)も洗おう

**ココがダメ!**

服でふく

洗った手は、乾いたタオルやハンカチでふかないとまた汚れが付いてしまうよ



10月15日は

世界手洗いの日

タオルやハンカチを忘れずに!

## ～～～～10月10日は目の愛護デーです～～～～

### 目にやさしい生活を心がけよう

勉強や読書をするときは



- 本やノートから目を30センチ以上離しましょう
- 背筋を伸ばして、姿勢に気をつけましょう
- 部屋を明るくしましょう
- 1時間ぐらいで10分ほどの休けいをとりましょう

日常生活では



- 前がみは、目にかからないようにしましょう
- 目を休ませるために、すいみんを十分とりましょう
- バランスのよい食事で、目にも栄養を与えましょう
- 遠くの景色をながめて、目の筋肉をリラックスさせましょう

テレビを見たり、ゲームをするときは



- テレビやゲームの画面は長時間続けて見ないようにしましょう
- ゲームをする時は、一日1時間までにしましょう
- 意識してまばたきをしましょう

朝起きてから夜寝るまでの間、目は常にまわりからいろいろな情報を取り入れています。

①ものの大きさや形

②色

③明るさ

④遠い近い

などなど。

そんな働き者の目を、テレビやゲーム、スマホなどで使いすぎていませんか？

**普段から目にやさしい生活を心がけ、目を守ろう!**

視力が気になる人は、保健室で視力検査しましょうか～ 休み時間や放課後など相談にきてください。

保健室からのおしらせ

～秋の尿検査があります～

★(1次) 10/31(木)・11/1(金) ☆(2次) 11/12(火)・13(水)

