

# ほけんだより 10月

令和6年10月1日  
宮西小学校 保健室



10月といえば「新居浜秋祭り」ですね。なんでお祭りがあるか知っていますか？秋のお祭りは、ほとんどが収穫祭です。元々は、お米やさつまいもなど、秋の作物の豊作を祝い、田畑の神様に感謝して、次の年も豊作をもたらしてくれるように祈っていました。みなさんも秋祭りに行ったときや、ごはんを食べるとき、秋の恵みに感謝しましょう。

10月10日は



## 目にやさしい生活をしよう



前髪が目にかからないようにする



姿勢よく座って読書をする



適度な明かりで勉強する



ゲームは時間を決めてする



十分な睡眠をとる

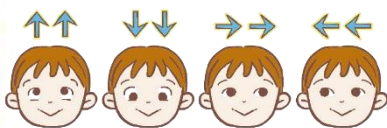


バランスの良い食事をとる

### 目が疲れたときは...



近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



### 目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。  
近くと遠くを交互に見てもOK。



### 目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



### 遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。  
特に山や木など緑を見るのがオススメ。

### 10月15日は「世界手洗いの日」

自分の手洗いをチェック!

いつ手洗いました? **れをつけよう**

- \* 外から帰ってきたとき
- \* トイレの後
- \* ごはんの前
- \* ベットなどをさわった後

どこを洗った? **れをつけよう**

- \* 手のひら
- \* 手の甲
- \* 指の間
- \* つめの先
- \* 親指のまわり
- \* 手首



丸やチェックがたくさんついた人ほど正しい手洗いができています。  
もし丸がつかなかったところがあったら、次に手洗いをするときに意識してみましょう。

