

ほけんだより 10月

令和元年10月18日(金)
荒島小学校保健室
10月号

最近、朝晩は肌寒い日も多く、秋めいた日が増えてきましたね。健康観察をしていて、鼻水・せき・のどの痛みなどがある人も、少なくありません。

これから冬になると、かぜきみの人がもっと増えたり、インフルエンザにかかってしまう人もいるかもしれませんね。これらの病気は「手洗いうがい」をすることで、予防につながると言われています。手洗いのポイントを確認し、手洗いをする時にためしてみてくださいね。

手洗いのときに気をつけたいポイント

じつは、とっても大切!

その1 最初に水道の水で手をぬらし、石けんをよく泡だてよう!

その2 すみずみまで洗ったら、水道の水で石けんやよごれをしっかりと洗いながそう!

その3 最後にきれいなタオルなどで水分をよくふきとろう!



その症状、つかれ目が原因かも?

スマホの使用・ゲームのしすぎ・睡眠不足は、目がかたく・目のおくが痛む・頭痛やかたこり・吐き気があるなどの体調不良を引き起こすことがあります。心当たりがある人は、目をやすませるようにならねばなりません。

◎ためしてみよう! かんたんな目をやすめる方法

- ・遠くをみる
- ・目のたいそう
- ・軽く目をとじる
- ・温パック(目をあたためる) など



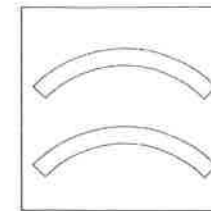
どう見える? ふしぎな目のさっかく!



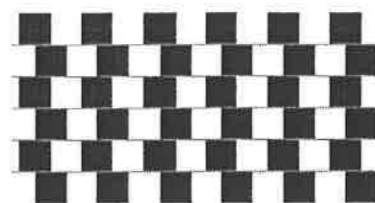
① たての線とよこの線のながさは?



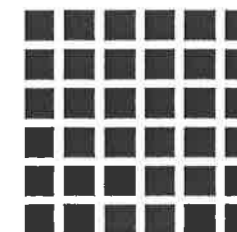
② 2つのおうぎ形のおおきさは?



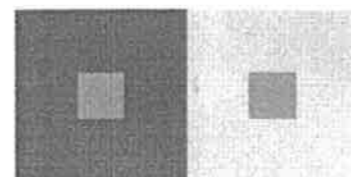
③ よこの線はまがっている?



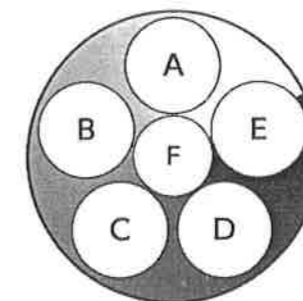
④ 白い線がかさなるところに…?



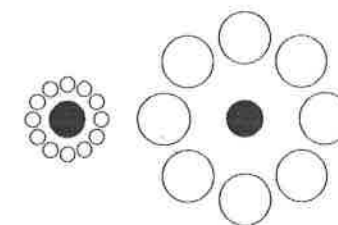
⑤ 2つのちいさな四角は?



⑥ A~Eの丸のおおきさは?



⑦ 2つあるまん中の黒い丸は?



じっさいには…?

- ① たての方がながく見えますが、同じ何ながさです。
- ② 下の方がおおきく見えますが、同じおおきさです。
- ③ ななめに見えますが、すべてまっすぐです。
- ④ 黒いかげが見えますが、荷もありません。
- ⑤ 色のこさがちがって見えますが、同じです。
- ⑥ 少しずつちがって見えますが、同じおおきさです。
- ⑦ 左の方がおおきく見えますが、同じおおきさです。

これらの図をながい時間見ていると、気分がわるくなる場合があります。きゅうけいしながら見ましょう。