

## 自分のからだについて知ろう！

すっかり秋らしくなり、だんだん寒さを感じるようになってきました。これからもっと寒くなって空気が乾燥すると、風邪をひきやすくなります。病気を予防するために大事なことは「自分のからだを知ること」です。例えば、毎日検温をすれば熱が出たときに気付くことができます。また、お腹が痛くなりやすい人や体温が低い人がいるように、人にはそれぞれ体に特徴があります。そうした自分の体の特徴を知って、体調管理をすることが風邪の予防につながります。自分の体の特徴についてよくわからない人や気になる人は、お家の人に聞いてみてくださいね。



## 1年生と手洗いチェックをしました！

1年生の生活の時間に手洗いチェックを行いました。保健委員が使っていた手洗いチェッカーを使って、汚れが落ちていないところを発見！「ここまだ汚れちゃう！」「つめのところが洗にくい〜」と1回では合格になりませんでした。もう一度ていねいに洗ってみるとピカピカになり、みんな合格しました◎

## 10月10日は目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。10月10日を横にすると、まゆ毛と目の形のように見えることから決まりました。

10月10日 → 10 10 →

視力は一度下がってしまうと上げることが難しいです。視力が落ちないように、目に優しい生活を心がけましょう。

### 小学生に多い「近視」ってなに？

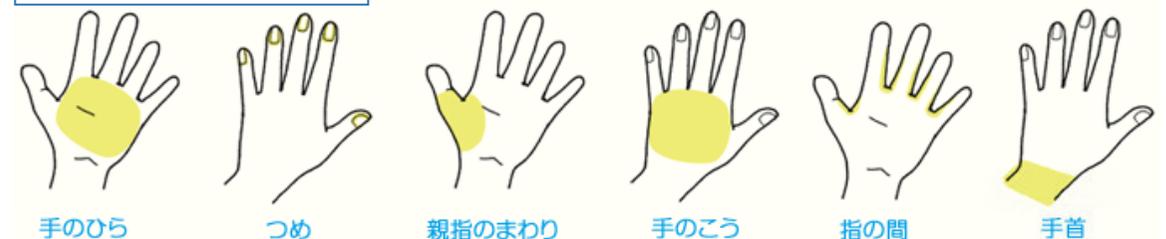
「近視」は目のピントがずれて遠くが見えにくくなること  
目を近づけてものを見る作業を減らすことで進行をおさえられる

### 目がかゆいときには

こすらずに水ですすぐ（こすると目の表面に傷がついてしまう）  
ぬらしたタオルでやさしくおさえて冷やす

20秒以上かけて手首や指の間もていねいに洗うこと！  
洗った後はすすぎ残しがないようにきれいに流しましょう

洗い残しが多いところ



手のひら

つめ

親指のまわり

手のこ

指の間

手首