

ほけんだより



さいたま市立東宮下小学校保健室 令和2年10月2日 発行

読書の秋、芸術の秋、食欲の秋…。みなさんはどんな秋を楽しんでいますか？好きなことをたくさんしたり、新しいことに挑戦することは、みんなの心の健康につながります。過ごしやすいこの季節に、ぜひチャレンジしてみましよう♪

そんなみなさんの〇〇の秋にも活躍してくれるのが、「目」。10月10日は目の愛護デーです。いつも働いてくれている目について考え、目の健康を守りましよう😊



実はすごい！目の不思議

朝起きてから、夜寝るまではたらくみんなの「目」！大切にできていますか？

いま、私たちが見ているもの。本当にそのものでしょうか。錯覚とは、本当の姿とは違って見えることをいいます。見るということは、目だけでなく、脳も使っています。だからこそ起きてしまう不思議体験…。ぜひやってみてね★

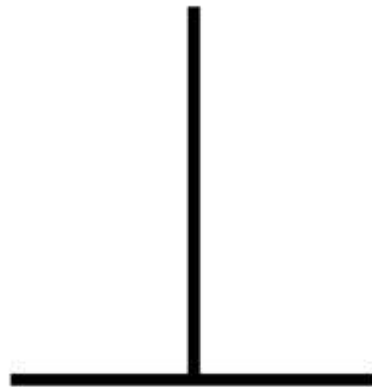
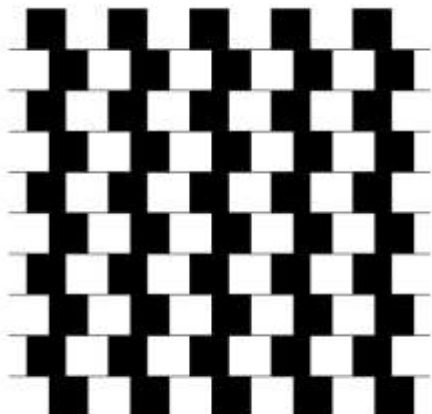
ふしぎたいけん！
目の錯覚(さっかく)！



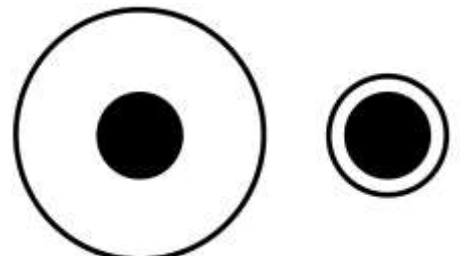
ふしぎ！②
タテの線とヨコの線どちらが長い？



ふしぎ！①
ヨコの線がななめになっている！？



ふしぎ！③
黒い丸はどちらが大きい！？



こたえ：①ぜんぶまっすぐな線 ②同じ長さ ③同じ大きさ

うらもあります

10月15日は 世界手洗いの日



手洗いの大切さは、みなさんもう良く分かっていますよね。

「手洗いの日」に、もう一度自分の手洗いを見直してみましょう。

10月15日は「世界手洗いの日」

どうして手洗いは大切ななの？

ドアノブや手すり、机やスイッチなど、みんながさわるところには見えないバイキンがたくさん！



手についたバイキンは、口や鼻、目などから体の中に入って、悪さをします。体を守ろうとする力が弱まっていると、カゼをひいたり病気になることがあります。

だから、手洗い。石けんを使って、つめの間、手の甲、指の間、手首までしっかり洗おう。



手を洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね

コロナウイルス 目も入口？

口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目からも入る可能性があるのを知っていますか？
感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりすると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切なのは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。



洗っていない手で目を触らない



健康委員さんが、けが予防の掲示物を作成しました！



2階鼻降口に掲示しています。とても大切なことが書かれていますので、ぜひ見に行ってくださいね。



…ほけんしつ日記…

保健室前の廊下がピカピカで、いつもとても良い気持ちです。1年生のみなさんが、一生懸命掃除をしてくれているからですね。(いつもありがとう！) 教室、廊下、階段…。誰かのために、思いやりのあるお掃除をしてくれる東宮下小のみんなのおかげで、今日も楽しい学校生活を送ることができます。キレイな場所は、それだけで心がすっきりし、物事に集中できて、気持ちが明るくなりますね。気持ちがもやもやするとき、身の回りの掃除から始めてみても良いかもしれませんね。(先生も自分の部屋を片付けなきゃ…。)