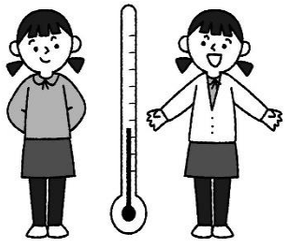
令和４年１０月４日
八幡台小学校　保健室
Ｎｏ．７

１０月に入り、すずしくなり過ごしやすい季節になりました。昼間はあたたかいですが、朝晩は気温が下がり寒いくらいになります。一日の中でも気温の差が大きく体調をくずしやすい時期です。かぜをひかないように、上着などを「暑くなったら脱ぐ」「寒くなったら着る」と、調節できる服装がいいですね。



また、ふだんから早くねたり、しっかり食べて栄養をとったりして、体調をととのえておきましょう☺

10月15日は・・・世界手洗いの日！

ドアノブや手すり、スイッチなど、皆がよくさわるところには、見えないけれどウイルスがひそんでいるかも・・・。

手についたウイルスは、口や鼻、目などから体の中に入って悪さをします。体の中にある、ウイルスと戦う力（抵抗力）が弱まっていると、かぜなどの病気になってしまいます。だから、石けんをつけてしっかり手を洗いましょうね！

感染予防のキホン！　手洗いのポイント

石けんをしっかり泡立てます。　手のすみずみまで洗います。　泡や汚れをしっかり洗い流します。　せいけつなハンカチやタオルでふきます。

いくつわかるかな？「目」がつくことわざ

①目から○○へぬける

意味　頭の回転が早い、ぬけめがない。

②目に○○○もいたくない

意味　すごくかわいがることのたとえ。

③目は○○ほどにものを言う

意味　目つきは話すのと同じくらい相手に気持ちが伝わる。

④目から○○○がおちる

意味　あるきっかけで、わからなかったことが急にわかるようになること。

こたえ：①はな　②いけて　③くち　④うろこ

どっち？あなたの「きき目」

みなさんは「右きき？左きき？」と聞かれたら手やうで、足のことだと思うかもしれません。
でも、目にも「きき目」があり、スポーツなどでは意識して使う場合もあるそうですよ☺

＜きき目の調べ方＞

① 数ｍくらいはなれたものをジッと見る。
② 見つづけながら、見ているものを指さす。
③ そのまま片目ずつ閉じたり開けたりして、はっきりさしているように見える方がきき目。

月	火	水	木	金
１０月の保健行事		１９ 視力検査６年	２０ 視力検査５年	２１
２４ 視力検査４年	２５ 視力検査３年	２６ 視力検査２年	２７	２８
３１ 視力検査１年	めがねを持っている人は、検査のときに必ず持ってきてね！			