

にこにこ



令和6年10月1日
西尾市立鶴城小学校

日中はまだまだ残暑が厳しく、熱中症の心配もありますが、朝晩は涼しくなって過ごしやすくなりました。夏の疲れと寒暖差で体調を崩しやすい時季です。しっかり睡眠・しっかり運動・バランスの摂れた食事に心がけ、体調管理をしっかりとこないましょう。また、10月は骨と関節の日(8日)・目の愛護デー(10日)・世界手洗いの日(15日)といったみんなの体に関係する〇〇の日がたくさんあります。おうちの人と健康について考えてみるのもいいですね。



目に優しい生活を知らおう!



わたしはメー探偵・マナコ。ゲンさん、モクさん、ガンさんの3人の中で誰が1番目がいいか、視力検査の結果を見なくてもわかったよ。みんなはわかるかな? ヒントは3人の普段の生活だよ。

ゲンさん
休みの日は1日中ゲームをしている。

野菜は嫌い。いつもお肉ばかり食べている。

モクさん
夜は暗い部屋で本を読んでいる。

テレビを見るときは寝転んで見ている。

ガンさん
前髪が目にかからないようにしている。

夜は早くベッドに入ってたっぷり寝ている。

3人の中で1番目がいいのはガンさん。目が優しい生活をしてたよ。

ゲンさん、モクさんのような生活は目が悪くなる原因になるよ。



- ポイント**
- ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、目のために1時間に1回、15分くらい休憩しよう
 - 部屋を明るくするのも大事だよ。姿勢にも気をつけてね
 - 目の健康にはごはんも大切。バランスよく食べて目に必要な栄養をとろう
 - しっかり寝るのも重要。目を休める時間をたっぷり作ろう

まぶた
目に入る光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守ったりしています

まゆげ
汗が目に入るのを防いでいます

まみだ
目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いだりしています

まつげ
ごみやほこりが目に入るのを防いでいます

実は、**目**を守ってくれている?

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。

目を温める
ホットタオルなどを目にあてましょう。

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。

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。

保健委員の活動報告

(みんなで手あらいマスターに挑戦)

保健委員会では5月に実施した手洗い実験の結果をみんなにお知らせし、手洗いに関する企画を考え実践してきました。

手洗いチェッカー体験

手洗いチェッカーを使って自分の手の汚れをチェックすることができました。たくさんの子が保健室で体験をし、汚れが残っていることにショックを受けた子もいました。自分ではきれいにしたつもりでも、洗い残しがたくさんあることに気づきました。

手洗いシール大作戦

クラス対抗で手洗いの回数を調べてみました。シールを貼り忘れた子もいたのか、みんなの手洗いの回数が少ないことに驚きました。1日平均3回洗っているクラスが最高でした。もっと呼びかけをしていきたいと思いました。

手洗いクイズに挑戦

手洗いクイズ・手洗いの回数・ハンカチチェックを同時におこないました。1学期にクラス全体で実施したので、今回は個人での挑戦です。クイズでは【洗い残しの多いところはどこ?①くすり指②親指③小指】の問題が正解率47%ととても低かったです。洗い残しが多いところは②の親指です、手の平や手の甲・指の間を洗っても、親指は見逃しやすい指です。意識して洗いたいと思いました。

手洗い劇上演

鶴城小のキャラクター、けやきっずレンジャーを登場させて、手洗いの大切さと、正しい手の洗い方について、オリジナルの劇を上演しました。練習期間も短かったし、みんなの前で大きな声を出すのは恥ずかしかったけど、見に来てくれた子が一緒に手洗いをやってくれて、上演してよかったと思いました。

後期委員会では、引き続き手洗いに関する企画を考え、活動していこうと思っています。

きれいな手になってる?

洗い残しが多い場所です。特に、利き手は注意して洗いましょう。

10月15日は「世界手洗いの日」

自分の手洗いをチェック!

いつ手洗いた? **丸をつけよう**

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

どこを洗った? **丸をつけよう**

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



チェックしよう

- せっけんを使って洗った
- 洗った後はせいけつなハンカチやタオルでふいた
- 洗っている間、水道の水は止めていた

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意識してみましょう。

