

# すこやか

南原小学校  
保健だより  
令和4年9月30日  
NO. 6

10月ほけんもくひょう

目を大切にしよう

10月10日は「目の愛護デー」～目に優しい生活を送ろう～



前髪を短く切る  
ピンでとめる

たっぷり  
睡眠をとる

部屋を明るくして  
本を読む

よい姿勢で  
勉強する

時間を決めて  
目を休ませる

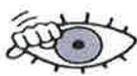
## 目のギモン

どうしてダメなの?

Q. 目をこすったら

どうしてダメなの?

A. こすって目の表面にキズができると、バイキンが入りやすくなります。目の病気にかかってしまうことも。



Q. 暗いところで本を読んだら

どうしてダメなの?

A. 光を取り入れようと、目の筋肉が緊張状態になります。長い時間続けていると、目が疲れてしまうのです。



Q. 太陽を見たら

どうしてダメなの?

A. 太陽から届く光の明るさは、地面から1mの高さにある100ワットの電球1,000個分と同じ。直接見ると、目を傷めてしまいます。



## ちよこっとコラム～今日は何の日～

10月15日 世界手洗いの日

10月15日は世界手洗いの日



自分の体を病気から守る、最も簡単な方法のひとつが、せっけんを使った手洗いです。正しい手洗いを広めるためにユニセフが決めたのが、この世界手洗いの日です。

世界には不衛生な環境や生活によって、下痢や肺炎にかかって命を失う子どもたちが年間約150万人もいます。



もし、せっけんを使って、正しく手を洗うことができれば、子どもの命が守られ、下痢によって学校を休まなければいけない子どもたちが大幅に減ります。

今は感染症対策により、手洗いをする機会が増えています。この機会にもう一度正しい手洗いの仕方を確認して、実践してみましょう。