

10月のほけんだより

10月10日は、銭湯の日。1010（せんとう）の語呂合わせと、以前「体育の日」だったことにも関係しているそうです。スポーツで汗をかいた後のお風呂は、気持ちいいですね。これからも、運動会の練習等で汗をかく機会が増えそうです。

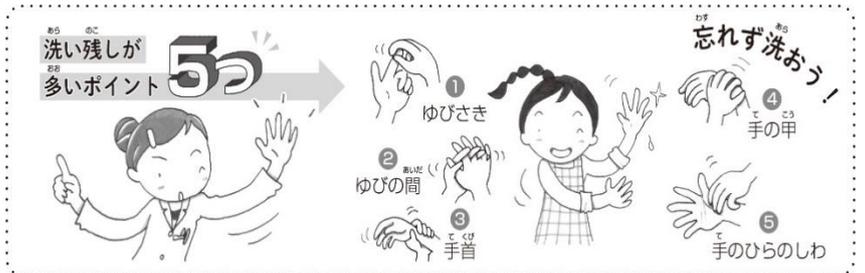
少しぬるめのお風呂に入って、疲れも汚れもサッパリ洗いながしましょう。



10/15は
世界手洗いの日

手を洗う タイミングは？

- ・ 食事の前
- ・ 外から帰ったとき
- ・ トイレのあと
- ・ くしゃみをしたとき



10月10日は、目の愛護デーです。目のクイズにチャレンジしてみましょう！何問正解できるかな？

チャレンジ！ 目のクイズ

<p>★ 本を読むとき、目との距離は？</p> <p>A 10cm B 30cm</p>	<p>B 30cm</p> <p>手のひら2つがちょうどいい距離</p>	<p>★ 勉強中だけど... よくないところは？</p> <p>姿勢よく座って勉強しようね</p>	<p>寝ころんでいること</p> <p>姿勢よく座って勉強しようね</p>	<p>♡ 視力検査に使う、この名前は？</p> <p>A ドーナツ環 B ランドルト環</p>	<p>B ランドルト環</p> <p>ランドルトさんが考えた世界共通の記号だよ</p>
<p>★ ゲームやスマホを使うときは？</p> <p>A 時間を決めて使う B 目が疲れたらやめる</p>	<p>A 時間を決めて使う</p> <p>小学生の使用目安は「1日1時間」</p>	<h2>目のクイズ</h2>		<p>♡ トンボの目は何個ある？</p> <p>A 2個 B 30,000個</p>	<p>B 30,000個</p> <p>小さな目が集まった「複眼」で見ているよ</p>
<p>★ 疲れている目にいいのは？</p> <p>A バランスよく食べる B しっかり寝る</p>	<p>A・B どちらも</p> <p>栄養をとってよく寝ることが大切！</p>	<p>♡ 「目〇を下げる」 〇に入るのは？</p> <p>A 尻 B 頭</p>	<p>A 尻</p> <p>満足して笑う様子を表すよ</p>	<p>♡ コンタクトレンズを発明したのは？</p> <p>A ダ・ヴィンチ B ザビエル</p>	<p>A ダ・ヴィンチ</p> <p>B のザビエルは日本にメガネを伝えたんだって</p>

おうちの方へ 保健室からのお願い

9月26日から身体計測を実施しています。結果が届きましたら、確認していただき、チェックをして学校にお返しください。なお、再検査を希望される場合も該当欄にチェックをしてお返しください。

さて、今月は「吾田っ子スポーツフェスティバル」があります。子ども達は体育の授業や、応援の練習に一生懸命取り組んでいます。ご家庭ではお忙しい中、毎朝の健康観察をしていただきありがとうございます。今後も、『爪は伸びていないか？』『食欲はあるか？』『睡眠不足になっていないか？』『靴のサイズは合っているか？』等、「行ってらっしゃい！！」の前に気を付けていただけると嬉しいです。よろしくお願い致します。