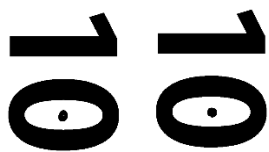


# ほけんだより 10月



令和7年10月1日(水)

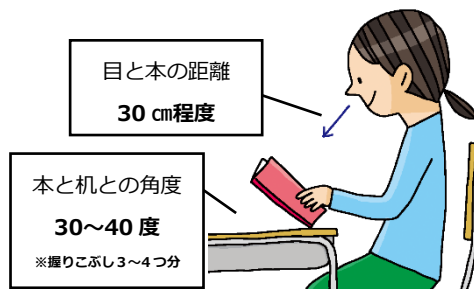
滝野川紅葉中学校 保健室



「10」を2つ横にすると、まゆげと目のように見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。皆さん、目を大切にできていますか？

## 目と姿勢の関係

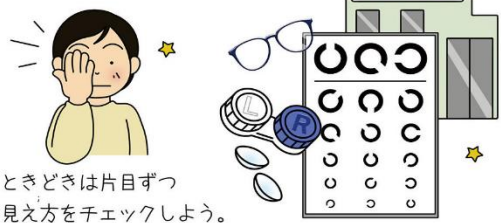
本を読んだり勉強をしたりするときは、背筋を伸ばして座り、本やノートから30cm程度目を離すようにしましょう。目を近づけすぎると、目のレンズ（水晶体）の厚さを調節するための筋肉（毛様体筋）が緊張状態になって目が疲れやすくなり、視力の低下につながります。



## 目の愛護デーにやさしい生活を！

見え方に変わりはありませんか？  
定期的にチェックしましょう。

メガネ・コンタクトレンズの  
定期検診に行こう♪



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、  
たまには遠くをながめて休憩を！



目がズキズキ痛い、充血している  
目のまわりが熱っぽいときは  
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



## 目にいい食べ物クイズ

Q 次の食べ物のうち、目の健康にいい成分がふくまれているのはどれ？（答えは1つではありません）

ブロッコリー



ほうれんそう



うなぎ



レバー



肉



魚



卵



牛乳



納豆



フルーツ



わかめ



A 全部 目の健康には、肉や魚、野菜、フルーツなど、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

# 10月15日は何の日？

答えは『世界手洗いの日』です！

『世界手洗いの日』は、感染症を予防するための正しい手洗いを広めるために始まりました。これから寒くなるにつれインフルエンザなどの感染症も増えていきます。

病気にならないためには、病気になりにくい生活を送ることがとても大切です。ウイルスや菌を体に入れないために、石鹸を使って手洗いをしましょう。

## 正しい手洗いでできていますか？



石鹸を使って手洗いしていますか？手洗いで大切なことは、バイキンをしっかり落とすこと。石鹸を使い、バイキンや汚れがついた泡を水で洗い流し、きれいなタオルでふきましょう。

### <バイキンはこんなところに…>

水飲み場、パソコンのキーボード  
ドアノブ、階段の手すりなど…



- ・手の甲・指先や爪の間
- ・指の間・親指・手首など。

### <汚れが残りやすいところ>



手のこう

手のひら

## 正しい手の洗い方



手を濡らした後、石鹸で手のひらをこすります



手の甲を伸ばすようにこすります



指先、爪の間を手のひらでこすります



指の間を洗います



親指をねじって洗います



手首もしっかり洗います

教育実習生

先生より

北区出身の大学3年生です。

9月16日から10月10日まで保健室で勉強しています。好きな食べ物はえだまめです。見かけたらたくさん話しかけてくれると嬉しいです。

よろしくお願いします。

先生は養護教諭を目指して勉強中です！

今月号のほけんだよりは、このページを先生が作りました。皆さん、正しい手洗いをしっかり行いましょう！

