

2019年10月1日

10月号

大阪市立弘済小学校

保健室

ほけんだより



運動会が終わってはや、一週間が過ぎました。

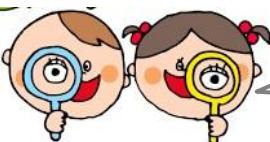
みなさんにとって、今年の運動会はどうでしたか？リレーやダンスに精一杯取り組み、また中学生を一生けん命応援する、みんなの姿がとてもかっこいいなと思いました。

次は、学習発表会がありますね。またみんなのかっこいい姿が見られるのを楽しみにしています。



10月10日

め　あい　こ
目の愛護デー



たいやせつけ目はたくさんものにまもられいるよ！

まゆけ

おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここでとめるんだよ！

まぶた

目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッととじて目をまもるんだよ！

まつけ

目によい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ！

まばたき

まぶたはいつもパチパチととじてなみだが目の全体にゆきわたるようにしているんだよ！

ぼくたちおさかなにはまぶたがないんだよ。



なみだ

ないていないときも、いつもなみだは目の表面をながれているよ！目がかわないように、目にえいようをおくるんだよ！



がつよう か 10月 8日 ほね かんせつ ひ 骨と関節の日

わたし私たちのからだは、約200本の骨があります。



骨と骨とのつながりのうち、動かせる部分を【関節】といいます。関節の働きによって、手足や指、肩や腰などが自由に動かせるのです。

10月8日は十とハを組み合わせると【木】に見えることから、

く骨と関節の日とされています。スポーツのさかんな季節です。

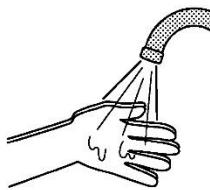
骨や関節を痛めないように、けがに気を付けましょう。

10/15 世界手洗いの日

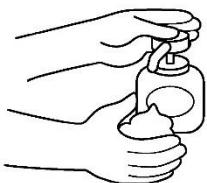
世界では年間約590万人もの子どもたちが、5歳の誕生日を迎えることなく亡くなっています。石けんを使って正しく手を洗えれば、子どもたちの命をうばう主な2つの病気(下痢を伴う病気・肺炎)を予防し、約100万人もの子どもたちの命を守るといわれています。

みなさんは正しい手洗いができますか?自分の体調の管理のためにも日頃から石けんを使って正しい手洗いに意識して取り組みましょう。

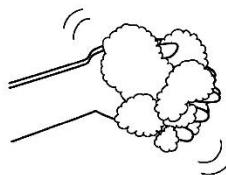
手の洗い方



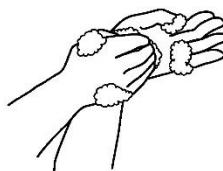
1. 手を水でぬらす。



2. 石けんを付ける。



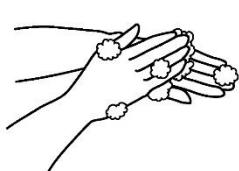
3. 手のひらを洗う。
(石けんをあわてる)



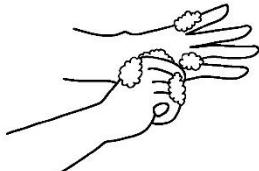
4. ゆびさきやつめを洗う。



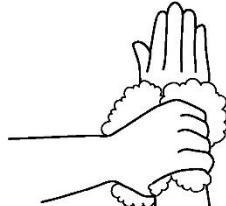
5. 指の間を洗う。



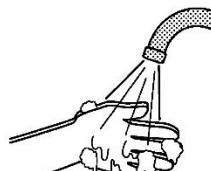
6. 手のこを洗う。



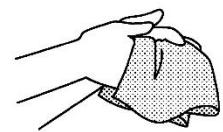
7. 親指を洗う。



8. 手首を洗う。



9. 手に付いた石けんを洗い流す。



10. 清潔なハンカチで手をふく。

