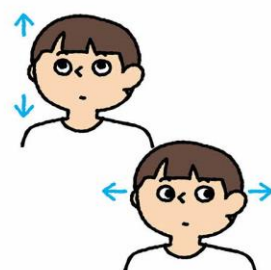




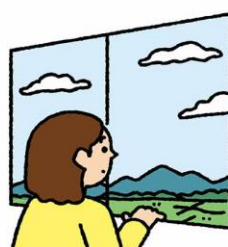
令和8年10月
大阪市立清水丘小学校

10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

こんな姿勢は



目がつかれます！

10月15日は世界手洗いの日

秋～冬は、とくに感染症が流行する時季です。ノロウイルス、O157 などによる食中毒や、かぜ、インフルエンザなどは、ウイルスがついた手で口や鼻をさわると、ウイルスが体内に入ります。そのため、感染症を予防するには、しっかり手を洗うことが大切です。元気に冬をすごしましょう！

手洗いをするタイミング

- 外から帰ってきたとき
- ものを食べる前
- トイレの後



手洗いのときに注意したいこと

- せっけんやハンドソープはよく泡立てる（泡がよごれをとってくれるため）。
- 手のひらだけでなく、手の甲や、指と指の間、爪の先までしっかりと洗う。
- 流水でしっかり泡を流す（15秒以上）。
- せいけつなタオルやハンカチで手をふく。



手を洗ったあとは...どうする？



自然かんそう...？



せいけつなハンカチなどでふく



ふく服でふく...？

ハンカチ、ティッシュを毎日もってきましょう！

せっかくきれいに洗った手も服でふくとまた汚れてしまいま

す。これから流行るインフルエンザの予防のためにもハンカチ、

ティッシュを忘れずに持ってきましょう！

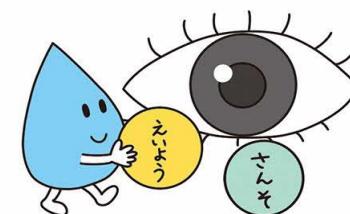
なみだのはたらき

なみだには、目を守るために、さまざまなはたらきがあります。どんなはたらきがあるか、知っていますか？

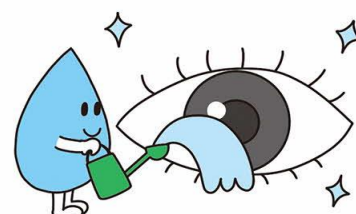
①目の乾燥をふせぐ



②角膜に栄養や酸素を運ぶ



③目に入ったごみやほこりを洗い流す



④ばい菌をやっつける



そのほかにも、悲しいときやうれしいときなど、気持ちが高ぶったときにもなみだが出ることがあります。これは、なみだを流すことで気持ちが整理され、スッキリするからだと考えられています。なみだは、私たちの体に備わっているすごい仕組みの一つなのです。

保護者の方へ

朝の健康観察をお願いします。
全国的にインフルエンザが流行っています。
本校でも発熱等で欠席する児童が増えています。
熱はないか？ 顔色はどうか？
食欲はあるか？ などお子さまの様子を見て、体調が悪い時は、無理せず、
学校を休みご家庭でゆっくり休養してください。

