ほけんだより 10月

令和５年10月
横浜市立城郷小学校
保健室

　あっという間に前期が終わり、後期が始まりました。少しずつ風が冷たくなり、季節が変わるのを感じます。最近は、天気が不安定なこともあり気温の差も激しく洋服選びが難しいですね。朝と夜の寒暖差で風邪をひいてしまわぬよう、調節できる服装などで工夫して過ごしましょう。

　また、いよいよ 14日は運動会ですね！いままで練習してきた精一杯の力を出し切って本番に臨んでほしいと思います。そのためにも早寝早起きを心がけたり、ご飯をモリモリ食べたりして、当日までにコンディションを万全にして、素敵な本番を迎えましょう！えいえい…おー！！

今月の保健目標

目を大切にしよう

　最近、石鹸の減りが早いなあと感じていてうれしく思います。石鹸の減りが早いということは…、きっと手を洗ってくれる人が多いからですね！冬に向けさらに、インフルエンザが流行してきます。今もできている手洗いをこれからも続けていきましょう！

さあ！ここでクイズに挑戦！　答えは一番下に書いてあるヨ

手洗いには、どのくらいの時間をかけて洗うのがよいと言われているでしょうか？

A. 10秒間　　B. 30秒間　　C. 5秒間

　9/20(水)の中休みになかよしペア活動が、体育館で行われました。保健委員会では保健にまつわるクイズを自分たちで考えて出すことに決まり、中休みに保健室に来て問題を考えたりデザインに凝ったりと、さまざまな工夫を行い、完成させていました。いざ当日「来てくれるかな～」なんて不安を漏らしていましたが…なんと！とても大盛況でたくさんのペアが来てくれたのでみんなも大満足！頑張った甲斐があったようです。

保健室からのお願い

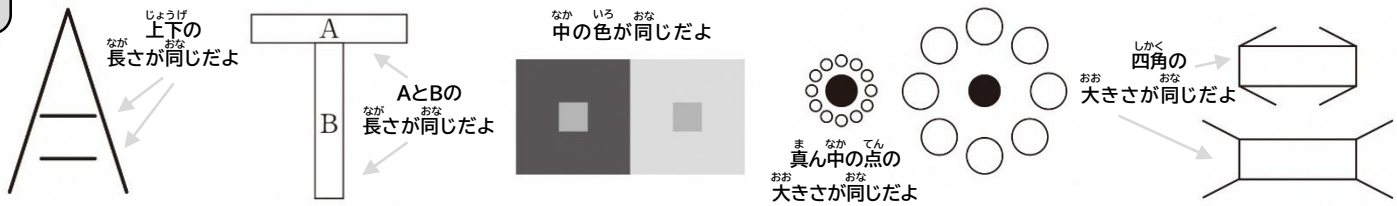
　「保冷剤」や「ペットボトル湯たんぽ」、「生理用品」など保健室では、様々なものを貸し出していていますが、返却マナーを守ってほしいと思っています。数には限りがありますし、自分が困った時のように、ほかの人にも必要な時があるので借りたものは返すようにしましょう！「ありがとうございました」などお礼を言われると保健室の先生も嬉しい気持ちになります。もし、まだお家にある場合はすぐに返してくださいね！

クイズの答えは B. 30秒間 です。みんなはちゃんとできているよね…？

10月10日の「目の愛護デー」に、ちなんで！

おめめ 特集

ものの長さや大きさ、角度などが実際は同じなのに違って見えたり、何もないところに図形があるように見えたりすることを「**錯覚**」といいます。みなさんから見てどんな風に見えますか？？ **Let's try！！！**



私たち目をマモリジャー

私は まぶた

まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。

僕は まゆげ

目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元に陰を作ったりしているよ。

私は なみだ

目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。

オレは まつげ

目にゴミが入るのを防いでいるよ。

いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。
目を守るために、自分でできることもあるよ。
それは目を使い過ぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に１回は休憩をしてね。