



10月15日は世界手洗いの日！

「世界手洗いの日」は2008年、国連が定めた「国際衛生年」を契機に、ユニセフや国際機関、大学、企業などによって制定されました。今年は、インフルエンザの流行時期が早まり、予防接種を受けるよりも先に身近に迫りつつあります。今一度、予防の原点を振り返り、石けんを使った正しい手洗いで感染症を予防しましょう！

手洗いのポイント

手のひらだけでなく、手の甲・指の間・指先・親指・手首まで、石けんでていねいに洗いましょう。洗ったあとは、清潔なハンカチやタオルでしっかり拭いてね。

こんな時は手を洗おう！

- ☐ 外から帰ったとき
- ☐ トイレのあと
- ☐ 食事の前
- ☐ 咳やくしゃみのあと



季節の変わり目に気をつけよう！



服装を調節

脱ぎ着しやすい上着を用意しよう。



しっかり睡眠

早寝・早起きで生活リズムを整えよう。



朝ごはん

朝ごはんを食べて元気にスタート！

教育相談の予定



10月 7日（水）

13日（火）

27日（火）

28日（水）

11月 10日（火）

18日（水）

24日（火）

教育相談を希望の人は、

担任または保健室へ申し込んでください。

保護者の方も受けられます。



こんなこと していませんか？

自分の生活を振り返ってみま
しょう。友だちやうちの人
に聞いてみてもいいですね。



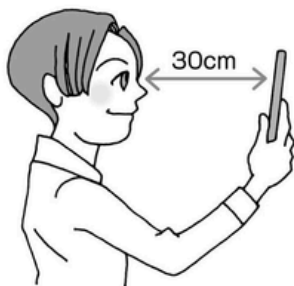
- ✓ 目を細めて見る
- ✓ 片目を閉じて見る
- ✓ 近くで見る
- ✓ 顎を上げて見る

一つでも当てはまったら**視力が落ちているサイン**かもしれません。気付いたら眼科を受診して、眼鏡やコンタクトレンズを使うことも考えましょう。

疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント

ポイント1

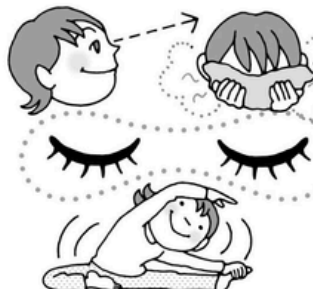
目と画面の距離は 30cm 以上に



ス マホの画面のように近くを見る時、目はピントを合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。

ポイント2

目はこまめに休ませる



30 分に1回を目安に、5m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

ポイント3

使用ルールを決める



長 時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「1日2時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

ポイント4

寝る前はスマホを見ない



ス マホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る1時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。



「アウトメディア」というのは、スマホやゲーム・テレビ等から意識的に離れることです。暑さや寒さのストレスが少ない秋だからこそ、活動的になれるかもしれません。あなたの「〇〇の秋」みつけてみませんか？