

千早小吹台小  
保健室  
10月1日

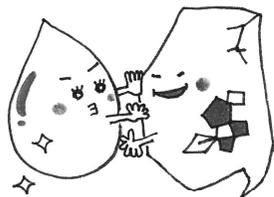
暑さがようやくおさまって、過ごしやすい季節になりましたね。秋はおいしい食べ物がたくさんとれるうえに、涼しくなって食欲が増すので「食欲の秋」ともいわれます。いろいろな食べ物をしっかり食べて、暑さで弱った体を元気づけましょう。

## 10月10日は目の愛護デー



### みんなの目を守ります！ 大切な涙の働きって？

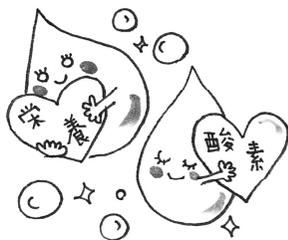
目の表面を覆って乾燥を防いだり、刺激から守ったりしています。



まばたきと併せて、目に入った異物を洗い流します。



目の表面の細胞に栄養や酸素を運んでいます。



涙に含まれる殺菌作用をもった物質が、細菌の侵入や感染を防ぎます。



10月15日は

## 世界手洗いの日



世界では、年間660万人の子どもが、5才の誕生日を迎えることなく、命を落としています。石けんを使って正しく手を洗えば、そのうち100万人の命を守ることができるそうです。

正しい手洗いを心がけて、病気を予防し、命と健康を守るために日本ユニセフ協会が10月15日を世界手洗いの日と決めました。

### 正しい手洗い 6か条

- ① つめを短く切ること
- ② 石けんをよく泡立てること
- ③ つめの間、手首も洗うこと
- ④ 泡をきれいに流すこと
- ⑤ 30秒以上かけて洗うこと
- ⑥ 清潔なハンカチでふくこと

### 視力検査をおこないます



10月16日(金)	3・4年生
10月21日(水)	5・6年生
10月26日(月)	1・2年生

※メガネを使っている人はいつものメガネを忘れずに！

### どうして目は2つあるの？

どちらかの目が見えなくなったときの予備？ いえいえ、違います。人差し指を顔の前で立てて、片目ずつつぶって見ると、左右でそれぞれ少しずつズレて見えますよね。この左右のズレの大きさから、遠くにあるものと近くにあるものを脳が見分けているんです。

ボールをキャッチできるのも、ぶつからないように電柱を避けられるのも、目が2つあるおかげ。両方の目を大事にしてくださいね。

