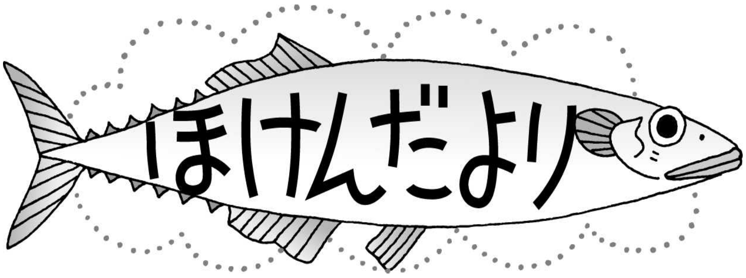


令和　４年１０月　３日
練馬区立石神井西小学校
校　　長　　青山　直志
養護教諭　　中出　亮子

　ようやく夏が終わり、過ごしやすくなってきました。読書や芸術を楽しみ、勉強も集中して取り組める季節です。
　でも、集中しすぎて、目と本の距離が近くなっていませんか？１０月１０日は「目の愛護デー」。どうぞゆっくりと目を休ませる時間も大切にしてみてください。

１０月の保健目標　　目を大切にしよう

10月15日は「世界手洗いの日」

どうして手洗いは大切なの？

ドアノブや手すり、机やスイッチなど、みんながさわるところには見えないバイキンがたくさん！

…→ 手についたバイキンは、口や鼻、目などから体の中に入って、悪さをします。体を守ろうとする力が弱まっていると、カゼをひいたり病気になったりします。

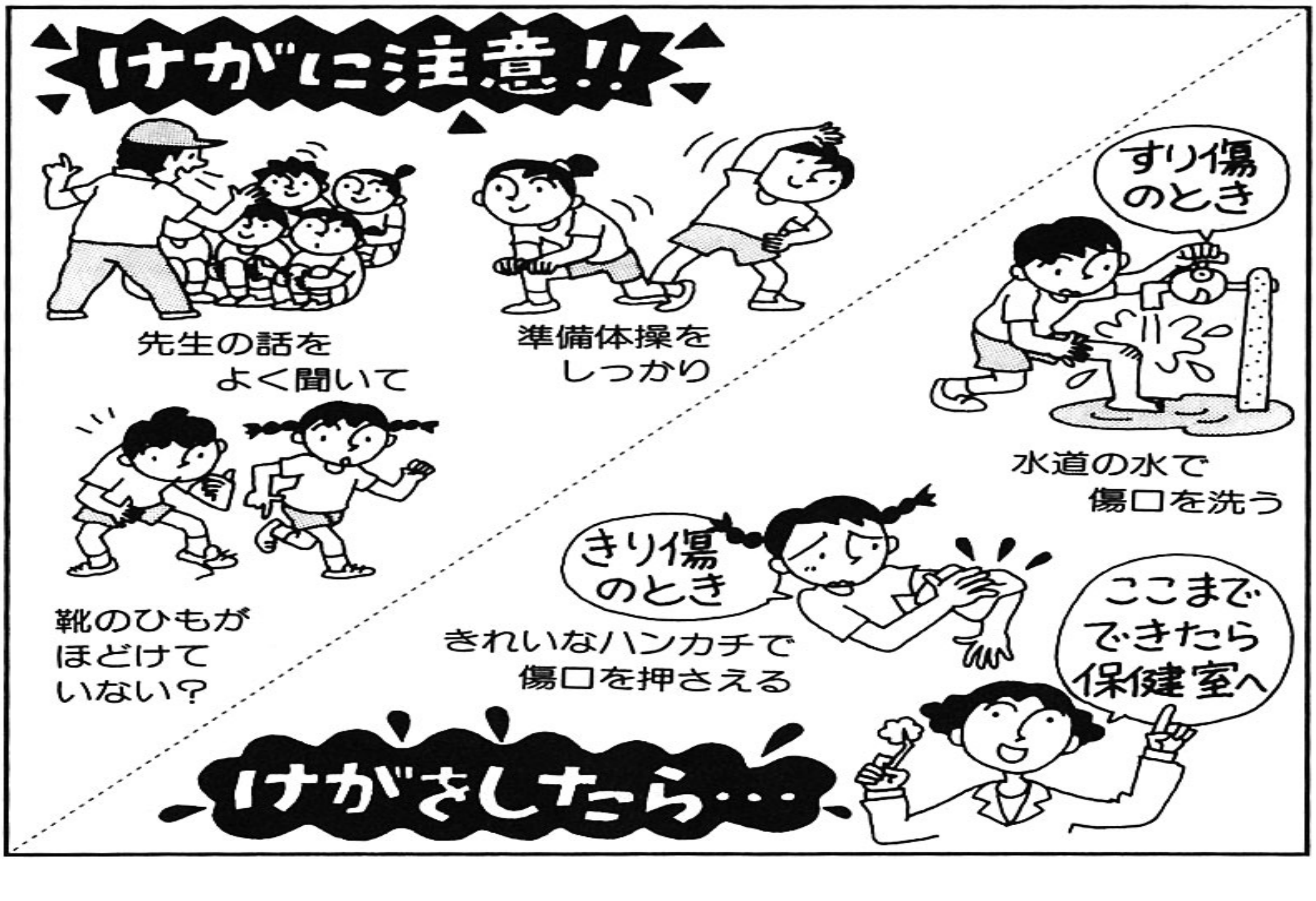
…→ だから、手洗い。石けんを使って、つめの間、手の甲、指の間、手首までしっかり洗おう。

手を洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね

つめがのびてきたら、短く切ろう

つめがのび過ぎると、よごれがたまりやすくなったり、つめの先から割れたり、ほかの人を傷つけたりすることもあるので、つめを切る習慣をつけることが大切です。

つめを切るときは、切り過ぎに注意しながら、先たんの白い部分を少し残して切りましょう。

けがに注意！けがをしたら・・・

運動会に向けての練習が始まり体を動かす機会が増えると、保健室への来室者数も増えてきます。大きな事故を防ぐためにも普段からけがに注意する心がけと、けがをしたときに自分でできることを確認しておきましょう。