

# ほけんだより

平成30年10月26日

篠山市立城東小学校

No.7 保健室発行

キャッチボールや追いかけっこを楽しむ時。本を読んでわくわくする時。絵を見てきれいな色にドキドキする時。スポーツの秋や読書の秋、芸術の秋にも大活やくしているのは「目」です。読書や勉強の合間には休けいして、いつまでも健康的な目でいたいですね。

## 目のピンチ！ こんな時どうする？

同じ絵柄のカードを見つけよう！  
いどうすればいいかわかるよ

目にゴミが入った

めやにがたくさん出る

ゲームのしすぎで目が赤くなった

そのまま放っておく

まぶたの上からトントンと軽くたたく

湿らせためんぼう・蒸しタオルでこすらずふき取る

※よくならない時・ひどくなる時は病院へ

※ひつまくん 結膜炎かもしれないので ひょうしん 病院へ

水を入れたせんめんきに顔を付けてまばたきをする

あたためたタオルをあてて目を休ませる

ゴシゴシ目をこする

「目がかわく～」

ドライアイの原因



乾燥した部屋にいる



スマホ、パソコン、ゲームなどの長時間の使用



夜ふかし

いちだん あさゆう はださむ きせつ か め たいちよう  
 一段と朝夕はひんやりとして、肌寒くなってきました。季節の変わり目で体調をくずして  
 しまった人もいます。これからの季節は風邪やインフルエンザなどの感染症が流行する  
 時期です。手洗い、うがいに十分な睡眠をとって、体調をととのえましょう。

# 手あらいクросワードに ちょうせん!



手洗いにまつわることばを入れて、  
 クロスワードを完成させよう!

1				
8	★		5	★
6			2	
9				
7	★	★	3	

※すべてひらがな・大文字で答えてね

★のついている  
 マスの文字を並べかえて  
 出てくる単語は何かな?



- ★ 手洗いは、家に帰った時・トイレの後・ (ヨコ3) を  
 食べる前・ペットなどの (ヨコ1) をさわった時・  
 赤ちゃんの (ヨコ2) をかえた時など
- ★ 洗い (タテ6) が多いのは、手のこう・指の間・つめ・  
 手首・手のひらの (ヨコ7) など
- ★ 手洗いは、水だけでなく (タテ4) を使おう
- ★ 手を洗ったらせいけつなハンカチか (タテ5) でふこう
- ★ 入口や出口でさわる (タテ1) にはバイキンがいっぱい
- ★ しっかりと洗うコツは、せっけんを (ヨコ8) 立てて、  
 両手をよく (ヨコ9) こと

再447  
 判読東の☆