

# ほんだより10月

高木第二小学校保健室  
令和元年度 10月号  
発行者 鈴木 孝明  
作成者 杉本 彩



こんげつ ほけんもくひょう  
＜今月の保健目標＞

め たいせつ  
目を大切にしよう！



10月31日はハロウィンです。日本では仮装ばかりが注目されますが、元々は秋の収穫を祝うお祭りが始まりだそうです。栄養豊富な秋の食材を食べて、秋の実りに感謝するのもいいかもしれませんね。



## 自分のくつは足に合っているかな？

今月は体力テストや業間マラソンがあります。合わないくつをはいているとタコやマメができたり、くつずれや外反母しになったりすることがあります。

自分に合ったくつをはいてケガやスポーツ障害を防ぎましょう。

### 正しいくつの選び方

自分の足に合わない小さなくつをはいていると、少しずつ骨に負担がかかり、足や指が変形することがあります。また、反対に大きすぎるくつをはいていると、転びやすく、くつがぬげやすくなるため、ねんざを起こすことがあります。くつを選ぶときは、つま先に1cmほどゆとりがあるものを選ぶようにしましょう。



## 大切にしていますか？ あなたの「目」

目にやさしくできているのはどの子かな？  
線をたどって目の声を聞いてみよう。

Aくん	Bさん	Cさん	Dくん
暗い部屋で本を読んでいるよ	休憩せずにゲームをしているよ	目がかかっているよ	スマホを見るのはやめて早く寝るよ
目が見えにくいよーチクチクあたって痛いよー	しっかり休ませてくれてありがとう	まばたきの回数が減って乾いてしまうよー	光が足りないよー筋肉が疲れるよー
目は短く切るか、ピンで留めよう	体も目も休息が大切だね	1時間おきに10～15分の休憩をとろう	本を読んだり勉強するときは部屋を明るくしよう

## 10月15日 世界手洗いの日 手洗いくイズに挑戦！

Q 石けんをしっかりとあわ立てるのはなぜ？

A あわ立てると、手全体やしわに石けんがよく行きわたります。

Q 一番洗い残しが多いのは何指？

A それは親指。親指はにぎってくるくる回して洗います。

Q 手洗いにかかる時間は？

A しっかり洗うと、30秒はかかります。

手洗いのポイントは  
この6つ



いろいろな病気からからだを守る、一番かんたんな方法、それが手洗い！

## 色の見え方いろいろ

友だちと同じ写真を見ていて、青と緑の間くらいの色を「これは青だ」「いや、これは緑でしょ」と見え方に違いがあるのに気づくことがあります。同じ色なのにどうして？

ものを見たときに色を感じとっているのが目の網膜にある錐体細胞。赤担当、緑担当、青担当の3種類がいます。それぞれの細胞の数などは、人によってちょっとずつ違って、色の見え方にも個人差があるといわれています。

今隣にいる人にも、自分とはちょっとだけ違う世界が見えているのかもしれないね。