

すこやか10月

町田第四小学校
ほけんだより
2018年10月発行

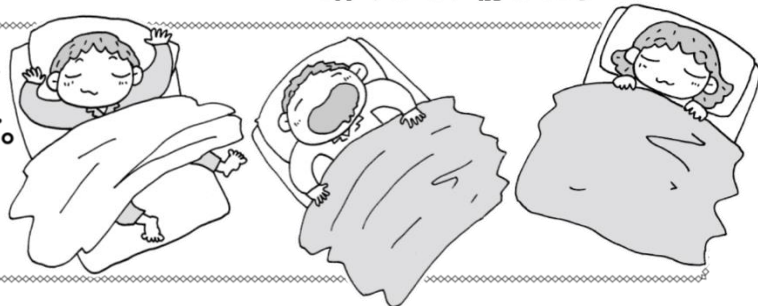
ぐっすりねむって健康に過ごしましょう!

「子どもたちの睡眠時間が短い」ことが心配されています。人は、寝ている間に疲れが取れたり、からだが大きくなり育ったり、病気になりにくいからだになったり、覚えたことが頭に整理されたりします。睡眠は、とても大切です。

ぐっすりねむるためのコツ



みなさんには、9~10時間のすいみんが必要です。ぐっすりねむって健康に過ごしましょう。



目の愛護デー 10月10日は

右の図のタテとヨコの線はどっちが長いでしょう？
正しい正解は…はかってみてね。

えんぴつの端を持って、ユラユラ揺らしてください。
まっすぐのはずのえんぴつが…あれれっ？

『見えている』と『見ようとする』

わたしたちは色や形などのまわりの情報を、目で受け止めます。そして、「こんな形でこんな色」と判断するのは、脳のしごと。このとき脳は、受け取った情報に、まわりの様子やこれまでの経験をあわせて「見よう」とします。

脳の複雑なはたらきで、実物とはちょっと違って「見える」ことがあるのです。

10月15日は

世界手洗いの日



世界では、5歳の誕生日を祝えずに命を落としてしまう子どもたちが年間約590万人います。石けんを使って正しく手を洗うことができれば、そのうちの100万人の子どもの命を守ることができるそうです。正しい手洗いを広めるために、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。

手洗いは、かぜやインフルエンザ、食中毒などの病気の予防にも有効です。元気にすごすために欠かせないものです。みなさんも、しっかり手を洗いましょう!

☆☆☆ 正しい手洗い 6か条 ☆☆☆

- ★ つめをみじかく切ること
- ★ 泡をきれいに流すこと
- ★ 石けんをよく泡立てること
- ★ 20秒以上かけて洗うこと
- ★ つめの間・手首も洗うこと
- ★ きれいなハンカチで手をふくこと