

10月15日は、 世界手洗いの日



世界では、5歳の誕生日を迎えずに、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洗いをする事ができれば、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。元気に過ごすために欠かせないものです。しっかり手を洗いましょう。

正しい手洗い6ヶ条

- ☆ つめを短く切ること
- ☆ 石けんをよく泡立てること
- ☆ つめの間、手首も洗うこと
- ☆ 泡をきれいに流すこと
- ☆ 20秒以上かけて洗うこと
- ☆ きれいなハンカチでふくこと



野中生の
ハンカチ所持率
(2学期生活リズム点検より)

| | 1年生 | 2年生 | 3年生 |
|-----|-------|-------|-------|
| 所持率 | 64.1% | 70.0% | 58.1% |

中間テスト目前、野中祭まであとわずか。一人一人が目標に向かって努力している時ですね。しかし、ただがむしゃらに頑張ればいいという訳ではありません。しっかり睡眠時間は確保できていますか？運動前には、しっかり準備運動をしていますか？本番で力を発揮できるよう、日頃から気をつけて生活しましょう。

10月17日～23日は、 薬と健康の週間



薬の役目は、からだの力を助けること

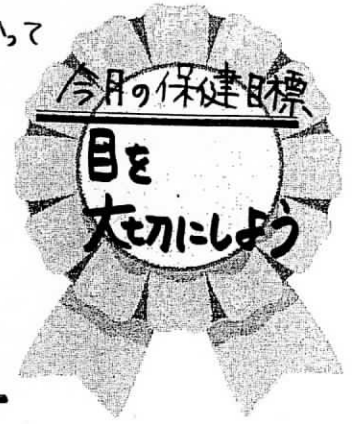
お腹がくだったら下痢止め、かぜをひいたらかぜ薬。その他にも塗り薬、貼り薬...と、現代の私たちの生活は、様々な薬と切りも切れない関係にあるといえます。ただ、その手軽さ、便利さに頼りあまり「具合が悪くても薬を飲めば治る」「食事をしなくても栄養さえ摂ればいい」などと考えていないでしょうか？

病気を治す、体の本来のチカラを発揮するためには、十分な休養(睡眠)や栄養バランスのとれた食事をはじめ、よい生活習慣の継続が欠かせません。薬は、あくまでも私たちの自身の健康をサポートするためのもの。頼りすぎたり過信したりすることなく、上手につき合っていきたいものですね。



薬は
用法用量を守って
服用しましょう

10月10日は 目の愛護デー



10月2日～9日に視力検査を行いました。10月9日現在の視力の受診率は50.5%です。4月に受診のお知らせ(ブルー)をもらっている人は、すみやかに受診しましょう。

あなたの目を守れるのはあなた自身です。

✿ 前髪の長さ、大丈夫ですか？

目にかからないように切りましょう。目を傷つけたら、バイキンが入ったりする原因になります。

✿ 目を休める時間を作っていますか？

スマホやゲームをしすぎではありませんか？1時間に10～15分の休憩をとりましょう。勉強の時も同じです。

おメがネの雑学クイズ

Q 元祖メがネ男子の一人は？

- ① 徳川家康
- ② 織田信長
- ③ 豊臣秀吉

