ほけんだより

湯河原町立吉浜小学校
2020．10．8　No.7

たいせつな目はたくさんのものにまもられているよ！

まゆげ

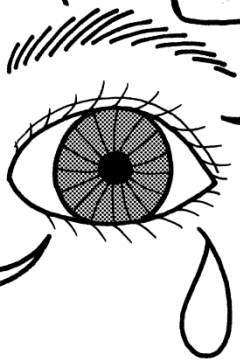
おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここでとめるんだよ！

まぶた

目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッととじて目をまもるんだよ！

まつげ

目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ！



ぼくたち おさかなには
まぶたが ないんだよ。

まばたき

まぶたはいつもパチパチととじてなみだが目の全体にゆきわたるようにしているんだよ！

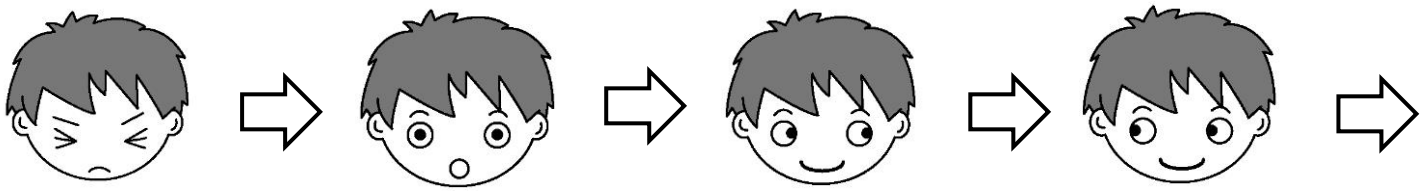
なみだ

ないていないときも、いつもなみだは目の表面をながれているよ！目がかわかないように、目にえいようをおくるんだよ！

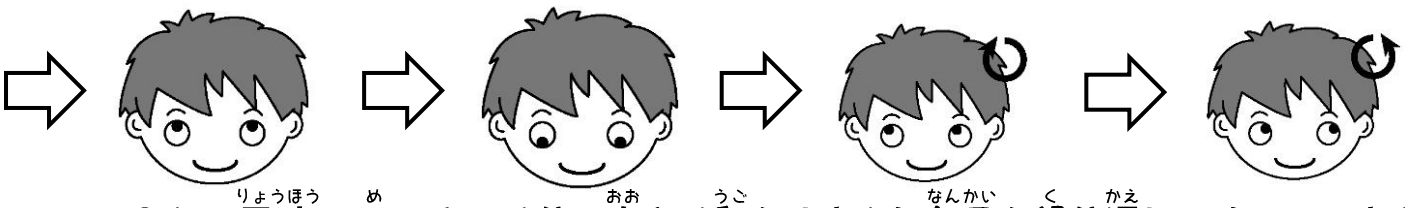
ちょっとひと休み…　目の体操　やってみよう！

勉強や読書、テレビ、パソコン、ゲーム、携帯など生活の中で私たちは休みなく目を使っています。目の体操は、眼球とその周りの血液の流れをよくし、緊張している筋肉をほぐします。目の疲れがとれるので、ぜひやってみましょう。

1 ギュッと閉じる　2 パッと開く　3 左を見る　4 右を見る



5 上を見る　6 下を見る　7 右回りに動かす　8 左回りに動かす



※1～8を、両方の目でゆっくり、大きく動かすように何回か繰り返してやってみよう！

どうして手洗いは大切なの？

１０月１５日は「世界手洗いの日」

外遊びや掃除などのあと、手には見えないバイ菌がたくさん!

手についたバイ菌は、口や鼻、目などから体の中に入って、悪さをします。身体を守ろうとする力が弱まっていると、かぜをひいたり、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

手を洗った後はきれいなタオルでふいてね

手あらいクロスワードにちょうせん！

手洗いに関係することばを入れて、クロスワードパズルを完成させよう！

1				■
8 ☆		5	■	4 ☆
6	■	2		
9			■	
7 ☆	☆	3		

☆のついているマスの文字を並びかえて出てくる単語は何かな?

※すべてひらがな、大文字で答えてね

- 手洗いは、家に帰ったとき・トイレの後・□□□（ヨコ3）を食べる前・ペットなどの□□□□（ヨコ1）をさわったとき・赤ちゃんの□□□（ヨコ2）をかえたときなど
- 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
- 手を洗ったら清潔なハンカチか□□□（タテ5）でふこう
- 入口や出口でさわる□□（タテ1）にも菌がついているよ
- しっかりと洗うコツは、石けんを□□（ヨコ8）立てて、両手をよく□□□（タテ9）こと

☆の単語は
『しあわせ』

こたえ：（ヨコ）いっぷん　2あむつ　3ごはん　7しか　8あわ　9こする
（タテ）1ぞう　4せっけん　5たおる　6のこし