

ほけんだより 10月

今月の保健目標
目を大切にしよう

【1～3年用】とよみ小学校ほけんしつ 10月1日発行



10月になりますね。少しずつ気温もさがってきて過ごしやすくなってきたな～と感じています。
10月は秋休みや陸上競技大会、運動会の練習もはじまったり、と色々な楽しいことがたくさんあります。
はやね、はやおき、あさごはんをいしきて、毎日げんきにすごしましょうね～！

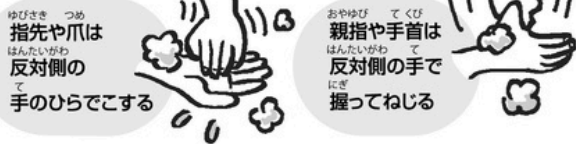
10月15日は世界手洗いの日

手洗いのポイントは？

手をぬらして石けんをよく泡立てる



こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして30秒以上かけて洗う



洗い残しやすい箇所に注意する



流水でしっかり洗い流し、清潔なタオルなどで水気を拭き取る



タオルの共用はしないようにね！

目の不思議クイズ

Q1 ウマやヤギの瞳孔(黒目)は横長である。○か×か？



答え ○
動物の種類によって、瞳孔の形はさまざまです。ちなみに、人間やイヌは丸く、ネコは縦長です。

Q2 トンボには、いっぱい目がある。○か×か？



答え ○
トンボなどの昆虫の目は、あみようになっています。じつは、そのつひつがすべて目です。たくさんの目で広いはんいを見ているので、エサになる生きものや敵が近づいてくると、すぐにわかります。

姿勢に気をつけて

あなたの姿勢は、大丈夫？ よい姿勢とは、真っ直ぐ立ったときに、かかと、お尻、肩、頭が一直線になっている状態です。でも、前かがみになって、顔を下に向けてスマートフォンを見ていませんか？ 首が肩よりも前に出る姿勢を長く続けると、首に負担がかかり、スマホネック(本来カーブしている首の骨がまっすぐになるストレートネック)になってしまいます。姿勢がよいと健康にもいいし、見た目もはつらつと元気に見えますよ。自分の姿勢を見直してみましょう。

保護者の方へ

～かぜ・インフルエンザ対策を～

中秋～晩秋にかけて注意したいのが、かぜやインフルエンザなどの感染症です。急に寒くなったり、暑さがぶり返したりする時期なので、お子さんの体調管理にお気をつけください。10月に入った段階で、急にインフルエンザの患者が増える年もあります。さらに、冬になると、ノロウイルスなどによる胃腸炎も増えてきます。学校や地域で流行している感染症情報にも注意して、ご家庭でも手洗いや消毒などの対策をお願いします。



ほけんだより 10月号

【4～6年用】とよみ小学校ほけんしつ 10月1日発行

今月の保健目標
目を大切にしよう

みなさん、あっという間に10月になりますね！
秋休みが終わると2学期がはじまります。そして、地区小学校
陸上競技大会、運動会の練習もスタートします。

体を動かす行事が多くあります。
そこで大切なことが、“体をやすめる”ことです。ぐっすり眠ることや、好きな音楽をききながらリラックスして横になることでも大丈夫です。朝起きたときに「なんかだるいな」は体が疲れてきているサインかもしれません！

自分の体は自分でまもろう。そのためにも、体のサインに気付くようになるといいですね♪

気になることがあれば、保健室に話をしにきてください★

心の悩みを相談しよう

今、何か悩んでいることはありませんか？ 友だち関係、成績、将来のことなど、不安になったり、気持ちが落ち込んだりすることもありますよね。

そんなときは、一人で抱え込むより、家族や友だちなど周りの人に話すのがおすすめ。もしすぐに解決のヒントが見つからなくても、話すだけで少しは心が軽くなりますよ。もちろん、保健室に来て話すのもアリです！
また、自治体や保健所、若者の支援に取り組んでいるNPO法人では、無料電話やメールなどでも相談できます。辛くて、苦しいときは、我慢せずにSOSを出して！自分を大切にできる人になりましょう。

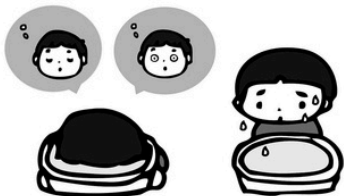
どうする？ 目にゴミが入った時

絶対に目をこすらない 小さいゴミは、ゆっくりまばたき
(なみだであらい流す)



洗面器に水を張ってまばたきする

とれないときは眼科医院を受診



夕方になると、スマホ画面が見えにくくなる

スマホ老眼
かも!?

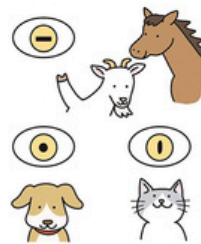
スマホを見た後、遠くを見るとぼやける

スマホの小さい字は少し離すと見やすくなる

スマホ老眼とは、長い時間、スマホを見続けることによって、目の筋肉が凝り固まり、ピント調整がうまくできなくなってしまう状態です。加齢による老眼とは違い、多くは一時的ですが、スマホの長時間使用には注意が必要です。

目の不思議クイズ

Q1 ウマやヤギの瞳孔(黒目)は横長である。○か×か?



答え ○
動物の種類によって、瞳孔の形はさまざまです。ちなみに、人間やイヌは丸く、ネコは縦長です。

Q2 トンボには、いっぱい目がある。○か×か?



答え ○
トンボなどの昆虫の目は、あみのようになっています。じつは、その一つひとつがすべて目です。たくさんの目で広い範囲を見ているので、エサになる生きものや敵が近づいてくると、すぐにわかります。