

ほけんだより 10月

令和元年10月7日
春江小学校
保健室

暑さもようやく落ち着き、さわやかで過ごしやすい秋の気配が感じられるようになりました。朝・夜はだいぶ涼しくなり、気温差が大きく、体調をくずしやすい時期です。気候や体調に合わせて衣服を調節して、かぜをひかないように気をつけましょう！



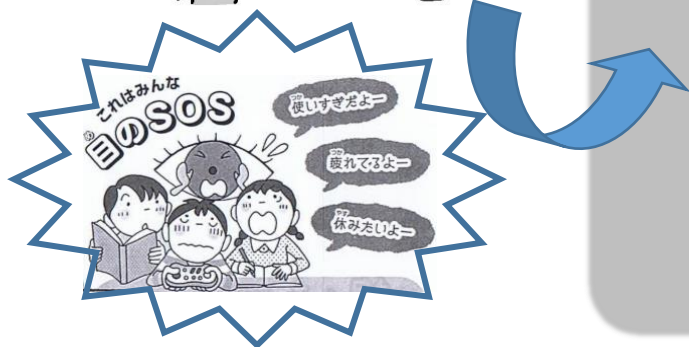
「10」を横にすると、まゆ毛と目のように見えるので、10が2つ並び、10月10日が「目の愛護デー」になりました。人は、8割から9割の情報を目から得ています。つまり、それだけ目をハードに働かせているということです。目を休ませる時間をつくる、テレビやゲームは時間を決める、姿勢をよくするなど、目にやさしい生活を心がけて、自分の目を大切にしましょう。

目の疲れチェック

こんなことはありませんか？

- ◎目がしょぼしょぼする。
- ◎目がいたい。赤くはれぼったい。
- ◎涙がとまらない。
- ◎頭がいたい。はきけがする。
- ◎肩や首がこる。
- ◎画面を見るときに、目を細めたり、近づきすぎたりする。

「はい」が多い人は注意しましょう！



“目にやさしい”生活をしよう！



目にやさしい

環境

- 本を読んだり勉強をするときは部屋を明るく！
- ノートや本に直射日光が当たらないように！
- 前がみは目にかけないように切るか、ピンで留める！

目にやさしい

食べ物

アントシアニン	ルテイン	ビタミンA
目の疲れをとる	目をダメージから守る	粘膜を元気にする

目にやさしい

行動

- テレビやゲームは時間を決めて！
 - ゲームやスマホは30分ごとに10分休め！
 - いつも正しい姿勢で！
 - ぐっすり眠って目に休息を！
- ※本やノート ※スマホやゲームの画面 ※テレビの画面

10月15日は世界手洗いの日

世界では、年間760万人の子どもが、5才の誕生日を迎えることなく命を落としています。そのうち、石けんを使って正しく手を洗えば、100万人の子どもの命を守ることができるそうです。

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大切です。正しい手洗いを身につけ、しっかり手を洗いましょう！

正しい手洗い6か条

- ☆つめを短く切る
- ☆石けんをよくあわ立てる
- ☆つめの間・手首も洗う
- ☆あわをきれいに流す
- ☆20秒以上かけて洗う
- ☆せいけつなハンカチでふく



＊＊おしらせ＊＊

秋の歯科検診を行います。むし歯や歯肉の病気がないか、歯医者さんにみてもらいます。

当日はていねいに歯をみがきましょう。

- ◆ 10/24(木) 午前 4・5・6年 午後 1年・2年・2-2
- ◆ 10/31(木) 午後 2-3・3年



目にやさしくないのは、こんなこと

× 暗い部屋で本を読む ×
暗いから目を近づけがち。ピントを合わせようと目が無理をするよ。



× ゲームやスマホをずっと続ける ×
近いところをずっと見ていると、ピントを合わせる目の力が鈍くなるよ。まばたきが減って、目がかわくよ。



× 目をこする ×
目の表面は傷つきやすいよ。傷からばい菌が入ることもあるよ。