

ほけんだより

10月10日は“目の愛護デー”

目を大切に



10月10日は「目の愛護デー」です。自分の目を大切にしていますか？ 目を使い過ぎていませんか？ 私たちの目は、近くのものを見るとき、よく見えるように筋肉を緊張させてピントを合わせています。つまり、パソコンやスマートフォンを見ている間、ずっと目は緊張したままなのです。

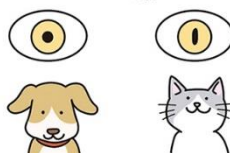
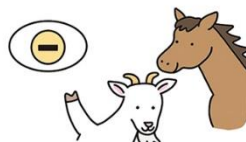
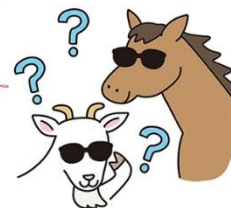
大切な目に疲れがたまらないよう、次のことに気を付けましょう。

- 1 目が疲れたら、軽く目を閉じて休ませる
(1時間ごとに10～15分くらい)。
- 2 テレビやモニター画面は目の位置より下に置く
- 3 目の周りを軽く押す
- 4 ときどき遠くを見る



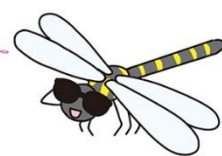
目の不思議クイズ

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はみを見ているので、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。

その不調はつかれ目のサインです！



目がしょぼしょぼする… ものがぼやけて見える… 目がかわく…

もんぶかがくしょう
文部科学省から「目をまもるためのリーフレット」の紹介がありました。

かていすう はいふ
家庭数で配布しますので、ご覧ください。



10月の保健行事

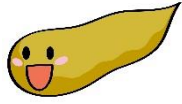
- ・就学時健康診断 23日(水)
来年入学する子どもの健康診断です。全児童午前中で下校します。
- ・飲料水検査 24日(木)学校薬剤師による検査
学校では、年2回(春・秋)検査を実施しています。

目に優しい前髪に

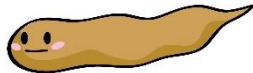


けいそく とき かがくねん べんぴ じょうがくねん おお たよ だいべん はなし
 計測の時に、「下学年—どうしたら便秘がなおるかな」「上学年—大きなお便り(大便)」のお話をしました。うんちは体からのメッセージ、体の様子を知らせてくれるものです。

うんちにはいろいろな形がある



ふつうのうんち



やわらかいうんち



かたいコロコロうんち



どろどろうんち

からだ ちょうし からだ ちょうし
 体の調子でうんちのかたちが変わってくる。

いいうんちは、ふつうのうんち(バナナのかたち・黄色っぽい茶色・水に沈む)

ふつうのうんちを出すために

- 1 1日3回、バランスよく食べる(特に朝ご飯が大切)
- 2 よく噛んで食べる(消化不良を防ぐ)
- 3 早寝・早起き(朝ご飯をゆっくり食べて、トイレをすませる)
- 4 体を動かす(運動することで大腸が元気に動く)
- 5 朝、コップ1杯の水を飲む(大腸が刺激されうんちが出やすくなる)
- 6 我慢をしない(うんちが出たくなったらトイレに行く、我慢をすると出にくくなる)



うんちをするのは、人間にとってとても大切なことです。うんちを見ることで、胃腸が健康かどうかや、きちんとした食生活が送れているかどうかをチェックすることができます。

うんちをしたら、流す前に色や形などを観察して、毎日の生活を見直しましょう。



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



泡が汚れを吸い上げる!

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

指先や爪は反対側の手のひらでこする



親指や手首は反対側の手で握ってねじる



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!

洗い残しやすい箇所に注意する



9月は、手足口病や溶連菌感染症に

感染した人が数名出ました。

感染予防のポイントは手洗いです。

これからの季節はインフルエンザの感染も心配されます。

しっかり手洗いをして、予防を心がけましょう。