

ほけんだより 10月

児童数配布

令和6年10月号 葛西小学校 保健室 NO.6



運動会も終わり、紅葉の楽しみな過ごしやすい季節になりました。残暑の時期は過ぎましたが、昼夜の寒暖差が大きい時期です。体やお腹を冷やさないように、脱ぎ着のできる服装で調節して、元気にすごしましょう！

目に優しい生活を知らう！



わたしはメー探偵・マナコ。ゲンさん、モクさん、ガンさんの3人の中で誰が1番目がいいか、視力検査の結果を見なくてもわかったよ。みんなはわかるかな？ ヒントは3人の普段の生活だよ。

ゲンさん

休みの日は1日中ゲームをしている。

野菜は嫌い。いつもお肉ばかり食べている。

モクさん

夜は暗い部屋で本を読んでいる。

テレビを見るときは寝転んで見ている。

ガンさん

前髪が目にかからないようにしている。

夜は早くベッドに入ってたっぷり寝ている。

3人の中で1番目がいいのはガンさん。目に優しい生活をしてたよ。

ゲンさん、モクさんのような生活は目が悪くなる原因になるよ。

ポイント

- ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、目のために1時間に1回、15分くらい休憩しよう
- 部屋を明るくするのも大事だよ。姿勢にも気をつけてね
- 目の健康にはごはんも大切。バランスよく食べて目に必要な栄養をとろう
- しっかり寝るのも重要。目を休める時間をたっぷり作ろう

今月の保健目標 目を大切にしよう

まぶた

目に入る光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守ったりしています

まゆげ

汗が目に入るのを防いでいます

まつげ

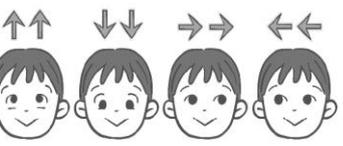
ごみやほこりが目に入るのを防いでいます

なみだ

目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いだりしています

目が疲れたときは...

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



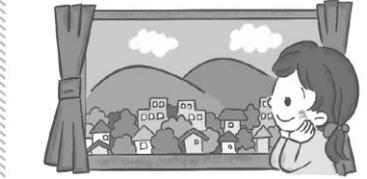
目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。

10月15日は「世界手洗いの日」

自分の手洗いをチェック!

いつ手洗いました? 丸をつけよう

- * 外から帰ってきたとき
- * トイレの後
- * ごはんの前
- * ペットなどをさわった後

どこを洗った? 丸をつけよう

- * 手のひら
- * 手の甲
- * 指の間
- * つめの先
- * 親指のまわり
- * 手首



チェックしよう

- せっけんを使って洗った
- 洗った後はせいけつなハンカチやタオルでふいた
- 洗っている間、水道の水は止めていた

丸やチェックがたくさんついた人ほど正しい手洗いができています。もし丸がつかなかったところがあったら、次に手洗いをするときに意識してみましょう。



9月9日から16日まで 「健康生活がんばりカード」 実施しました!

低学年では「学校へ行く前になるべく大便をしたい」、高学年では「早く寝て早く起きて、1日をたっぷり使いたい」、保護者からは「朝は忙しく声掛けしかできずに過ぎたが習慣化できるように一緒に関わらねばと思った」「習い事に合わせて勉強や寝る時間を計画的に意識できている」「お風呂に早く入ると寝るのが遅くならない」などの意見や感想がありました。生活リズムだけではなく、朝の歯みがきや洗顔も時間がなく、できない子もいました。今年度は歯ブラシが区から毎月配られ、2学期の発育測定時にも歯みがきの話を全学年に行いました。1学期当初より昼休みに歯みがきをする児童もだんだん増えてきています。保健室でも給食後の歯みがきを実施しています。低学年ではまだまだ声掛けだけでは自分の生活をコントロールするのが難しい子が多いようです。

まずは保護者が手本となり、一緒に健康的な生活を送ってください。そして、できた事を褒めて、たくさんできる事を増やしていきましょう。



感染症予防には、こまめな手洗い、正しいマスクの着用が大切です。新型コロナウイルスで、アルコール消毒が一般的となりましたが、嘔吐下痢症を引き起こすノロウイルスには、アルコール消毒は効かず、次亜塩素酸消毒が有効となります。

子どものメガネはいつから?

「子どもが小さいうちからメガネはかわいそう」と言う人もいます。子どもの視力は8歳頃までに大人と同様の機能が完成すると言われ、特に6歳頃までが重要な時期と言われています。この時期に見えにくい状態のまましていると、より見えにくくなったり、メガネやコンタクトレンズをつけても矯正されない「弱視」になったりしてしまうことも。

お子さんに以下の様子があったら早めに眼科へ

前のめりになって見る 見る時に目を細めている など



メガネを選ぶ時大事なのは「おさんが喜ぶもの」を選ぶこと。気に入らないものだとどうしてもかけ続けるのが難しくなります。色や形など好みに合わせて選ぶのがポイントです。