

ほけんだより 10月

令和6年10月2日
江戸川区立松本小学校

あき 秋らしく過ごしやすい季節になりました。あさゆう 朝夕はぐっと冷え込む日が多くなり、ひ おお 日が暮れるのもはやく 早く来てきています。にちゅう 日中は活動によって汗ばむこともありますので、きおん 気温に合わせて調節できる 服装を選びましょう。



「10」を横にすると、眉と目に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」と呼ばれ、目の健康を考える日です。私たちは目を通して毎日いろいろなものを見ています。いつも当たり前に使っている目について、一緒に考えてみましょう。

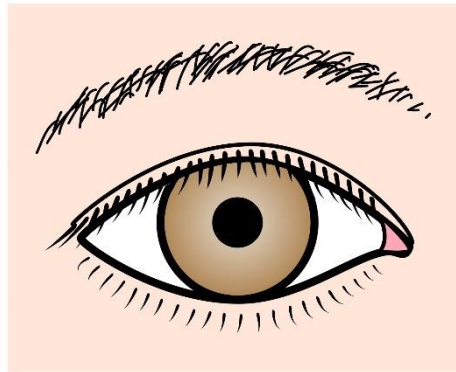
目はたくさんのものに守られています！

まぶた

ボールや虫が飛んできたときにパッと閉じて、けがから目を守ります。

なみだ

泣いていないときも、目はいつも涙でぬれています。乾燥から目を守ります。



まゆげ

おでこからながれてくる汗が目に入らないように守ります。

まつげ

つよい風やほこりから目を守ります。

まばたき

まぶたはいつもパチパチと閉じて、涙が目の全体に行きわたるようにしています。

こんなときは目のSOS！！

- ・ 黒板に書いてある文字が、はっきり見えない。
- ・ 教科書の文字がぼやけて読みにくい。
- ・ 少し離れると、テレビの文字が見えない。



目を大切にするには…？

- ① 目にかからないように前髪は切るか、ピンでとめる。
- ② かゆいとき、痛いときも目はこすらないようにする。
- ③ 本やノート、タブレットなどの画面との距離は30cmあける。
- ④ テレビやゲームなどは時間を決め、長い時間続けて使わない。

※春の健康診断で受診勧告が出ていて未受診の人は、医療機関の受診をお願いします。

目の見え方 変りない？



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

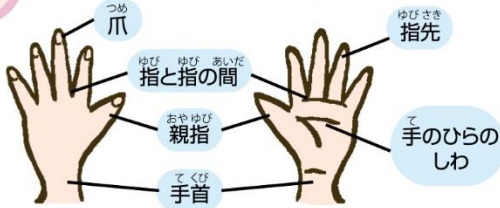
指先や爪は反対側の手のひらでこする



親指や手首は反対側の手で握ってねじる



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!

季節の変わり目で、体調不良を訴える人が増えてきました。寒い季節は空気が乾燥し、ウイルスが活発になるため、感染症が流行しやすくなります。冬に向けて、手洗いうがいなど感染症対策をしていきましょう。

この時期は衣服で体温調節

肌着を着る

肌着を着ると、服と服の間に空気の層ができ、厚手の服を着るよりも保温性が高まります。蒸れにくく、通気性の良い物を選びましょう。



上着で調節しよう

朝夕冷え込んだときに羽織ることができる、ベストやカーディガンなどの上着を準備しましょう。



フッ化物洗口が始まりました

9月25日(水)からフッ化物洗口が始まりました。うがいをした後は、「はちみつみたい」、「少し苦いよ」と洗口液の味の感想を教えてくれて、ドキドキしながらも一生懸命取り組んでいました。

フッ化物洗口では、プラスチック製のコップを使用します。歯ブラシと併せて、毎週忘れず持参するようお願いいたします。なお、現在フッ化物洗口を希望されていない方で、今後新たに希望される方は連絡帳等を通して学校までお知らせください。

