

ほげだより10月

令和2年10月1日
 おくの義務教育学校
 北校舎保健室 No.7

夏のきびしい暑さもやわらぎ、涼しい日が続いています。特に、朝と夜は気温が下がり、昼間は気温が上がるなど1日の気温の差が大きいと風邪をひいてしまったり、体調をくずしやすくなったりしてしまいます。そのため、十分な睡眠やバランスのよい食事、手洗いうがいを引き続き心がけていきましょう。

また、保護者の皆様におかれましては、お子様の毎朝の健康観察や検温、マスクの着用など、たくさんのご協力をいただき、本当にありがとうございます。学校でも毎日の健康観察や健康状態の把握に努めていきたいと思っておりますので、これからもどうぞよろしくお願い申し上げます。



10月の保健目標 「こまめに石けんで手洗いをしよう」
 「目を大切にしよう」



10月15日は「世界手洗いの日」

どうして手洗いは大切なの？



ドアノブや手すり、机やスイッチなど、みんながさわるところには見えないバイキンがたくさん！



手についたバイキンは、口や鼻、目などから体の中に入って、悪さをします。体を守ろうとする力が弱まっていると、カゼをひいたり病気になることがあります。

だから、手洗い。石けんを使って、つめの間、手の甲、指の間、手首までしっかり洗おう。



みなさん毎日きちんと手洗いをしていますね。とても感心しています。これからも引き続き手洗いを続けていきましょうね。

手を洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね

手洗いクイズに挑戦してみよう！何問正解できるかな？(^▽^)/

10月15日 世界手洗いの日 手洗いクイズに挑戦！

Q 石けんをしっかりとあわ立てるのはなぜ？
 A あわ立てると、手全体やしわに石けんがよく行きわたります。

Q 一番洗い残しが多いのは何指？
 A それは親指。親指はにぎってくるくる回して洗います。

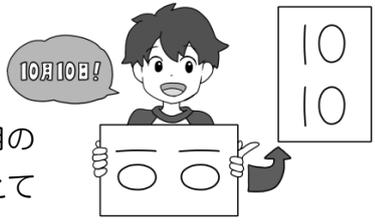
Q 手洗いにかかる時間は？
 A しっかり洗うと、30秒はかかります。

手洗いのポイントはこの6つ



いろいろな病気からからだを守る、一番かんたんな方法、それが手洗い！

10月10日は「目の愛護デー」



「10」を2つ横にすると、まゆ毛と目のように見えることから10月10日は「目の愛護デー」とされています。目で見たものを脳が情報にして記おくするため、よく見えていることが、将来のためにとっても大切です。

目のギモン

Q. 目をこすったら どうして ダメなの？

A. こすって目の表面にキズができると、バイキンが入りやすくなります。目の病気になることも。

Q. 暗いところで本を読んだら どうして ダメなの？

A. 光を取り入れようと、目の筋肉が緊張状態になります。長い時間続けていると、目が疲れてしまうのです。

Q. 太陽を見たら どうして ダメなの？

A. 太陽から届く光の明るさは、地面から1mの高さにある100ワットの電球1,000個分と同じ。直接見ると、目を傷めてしまいます。

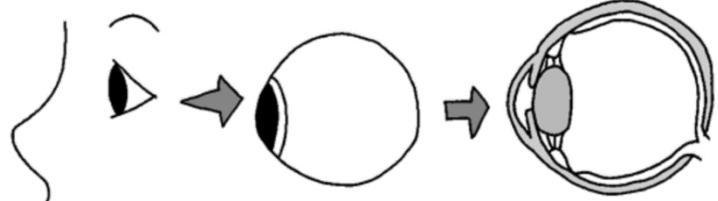
チャレンジ!

ふしぎな模様に隠れている3つの文字は何でしょう？

ヒント
目の表面をうるおしているものです。

目の休けいをしていますか？

●目の中はこのようになっています



毛様体が水晶体の厚さを調節して、遠くの物や近くの物がはっきり見えるようにしています。

遠くの物を見る時

水晶体はうすくていいので、毛様体はリラックスしています。

近くの物を見る時

水晶体を分厚くしないといけないので、毛様体に力が入っています。

この時間が長くなると、毛様体が疲れてしまいます。疲れがたまると、目が悪くなってしまうことがあります。だから、目の休けいが必要なのです。

目にやさしい生活をしよう!

ノートや本を目から30cmはなす

勉強するときは、①いすに深くこしかける。②せすじを真っすぐ伸ばす。③目は机から30cmはなす。

ねころんでテレビを見ない

目に悪いどころか、せほねも曲がってしまい、よくありません。

テレビ・ゲームは2時間以内にする

テレビを見る時間、ゲームをする時間は、合わせて2時間以内にしましょう。

ゲームのしすぎは、一番目によくありません。

距離や明るさに気をつける

テレビを見たり、ゲームをしたりするときには、画面から2m以上はなれて見ましょう。

また、部屋を明るくしましょう。

