

ほけんだより 10月

平成30年10月11日
宇奈月小学校
保健室

おうちのかたといっしょに よみましょう

10月に入り、朝夕はだいぶ涼しくなってきました。暑さと寒さが入り交じり、体調を崩す人が増えています。気温や自分の体調に合わせて、洋服を一枚着る、布団を一枚かけるなどの調節が必要です。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋。たくさんの楽しみが詰まった「秋」を元気に過ごせるように、きちんと食べて、楽しく運動して、十分に睡眠をとって、心と体にたくさん栄養をあげてください。



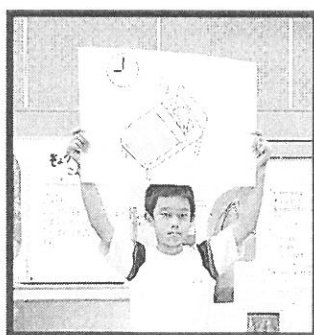
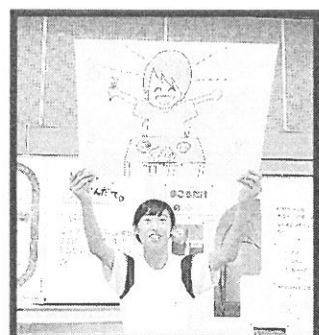
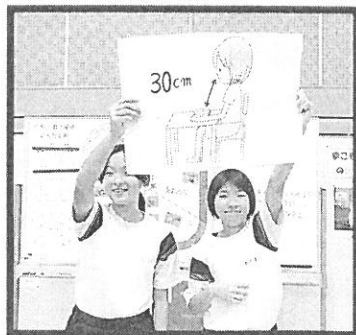
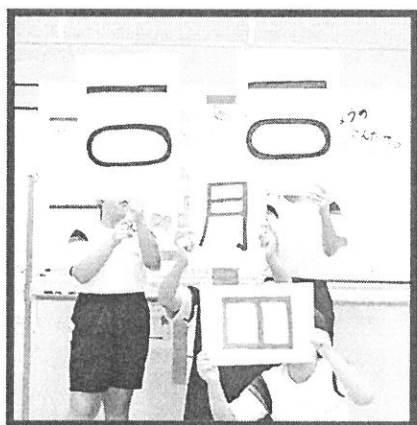
10月のほけんもくひょう
目を大切にしよう!

10月10日は目の愛護デーでした。保健委員会のみなさんには、目を大切にするための6つのポイントや、目に関することわざを紹介してもらいました。人は見たり、聞いたり、触ったり、においをかいだり、味わったりすることで周りの情報を取り入れています。その中でも、「見る」ことで取り入れる情報は、全体の約80%とも言われています。毎日重要な働きをしてくれている目を、これからも大切にしましょう。



10と10を横にすると、まゆげと目の形になることから、今日は目の愛護デーです。

テレビやゲームは、長い時間続けて見ない、使わない。本を読むときは、本に目を近づけないで、姿勢を良くして読む。



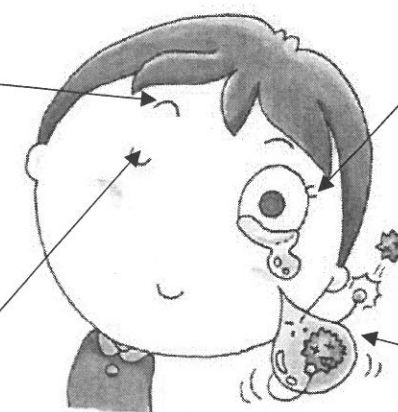
目の栄養になるので、好き嫌いをせずに食べる。外で元気に遊ぶ。

早く寝て、目を休める。時々、遠くを見て、目を休める。

どんなはたらきをしているのかな？

【まゆげ】
片方に約650本。汗が目に入るのを防ぎます。

【まぶた】
まばたきの回数は1分間に15~20回。まばたきで目に涙をゆきわたらせます。



【まつげ】
片方に50~100本。ゴミが入るのを防ぎ、強い光をさえぎります。

【涙】
1日に目薬20~30滴分。目の表面をうるおして、細菌などの感染を防ぎます。目に栄養も届けます。

10月15日は「世界手洗いの日」です

季節性のインフルエンザから風邪まで、せっけんを使った手洗いは、最もお金がかからず効き目のある「ワクチン」といわれています。寒くなり、空気が乾燥し始める10月から、インフルエンザが流行した年もありました。インフルエンザを予防するためには、どのように手を洗ったらよいのでしょうか？Aくんの手洗いのだめなところを見つけながら、考えてみましょう。

Aくん
すぐに済ませるために水だけで洗うよ。

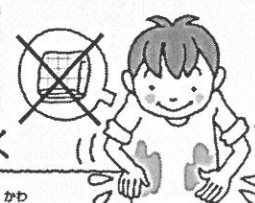
10秒くらい手のひらをゴシゴシすれば汚れはきれいに落ちるんだ。洗い終わったら、服でふくと楽だよ。

ココがダメ！
水だけ
石けんを使わないと、十分に汚れが落ちないよ。

ココがダメ！
洗うところ
洗い残しが多いところ(爪・親指のまわり・指の間・手のこう・手首)も洗おう。

ココがダメ！
時間
正しい手洗いには、30秒以上かかると言われていているよ。

ココがダメ！
服でふく
洗った手は、乾いたタオルやハンカチでふかないとまた汚れが付いてしまうよ。



おうちのかたへ

視力と脳の発達との関係

一般的な近視の場合、眼科医は、黒板の字がはっきり見えないようなら、眼鏡をかけることを勧めておられるようです。黒板の字がぼやけて見えていると、脳もぼやけた状態で覚えるので授業の内容が理解できません。

脳から出る神経のうち、3分の1が目と関係する神経であり、脳が発達するためには目から入る情報が欠かせません。そのため、自分の視力に合った眼鏡をかけることで、ぼやけて見えていたものがきちんと見えて、脳の発達にもつながります。ものや文字がぼやけて見えているときは、早めに眼科を受診しましょう。眼鏡を作るときは、眼科で検査をした上で、レンズの処方箋を書いてもらうとよいです。