

ほけんだより

令和2年10月2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、はだ寒く感じる日が多くなりました。気温や自分の体調に合わせて、洋服を一枚着る、ふとん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。様々なことに挑戦できるように、規則正しい生活習慣で心と体の調子を整えましょう。

10月10日は目の愛護デー

目にやさしいのはどっち？ 目の愛護デークイズ

1

前髪がのびてきたら？

2



にすすむ

短く切るかピンでとめる

4



にすすむ

気にせずそのまま

2

勉強をするときは？

3



にすすむ

姿勢よく座る

4



にすすむ

ねころぶ

3

ゲームをするなら？

4



にすすむ

ボスをたおすまで
何時間も

5



にすすむ

時間を決めて
休けいしながら

4

ざんねん!



ひとまえ
一つ前にもどろう

5

夜になったら？

6



にすすむ

早めにねる

4



にすすむ

ねむたくなるまで
見続ける

6

ゴール!



これで、
目を守る方法
はかんぺき!

目のぎもん「どうしてダメなの？」



目をこすったら、どうしてダメなの？

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。また、目の病気にかかってしまうこともあります。



暗い所で本を読むのは、どうしてダメなの？

光を取り入れようとして、目の筋肉がきんちよう状態になります。長い時間きんちようさせ続けていると、目がつかれてしまいます。



コンタクトレンズの使用期限を守らないと、どうしてダメなの？

古くなると、目に酸素を届けにくくなったり、目を傷つけたりします。使用期限は必ず守りましょう。



太陽を直接見るのは、どうしてダメなの？

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1000個分と同じです。直接見ると、目をいためてしまいます。



コロナウイルス 目も入口？

口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目からも入る可能性があるのを知っていますか？

感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりすると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切なのは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。



あら洗っていない手で目を触らない

むし歯が治ってきています

8月の歯科検診の結果、宇奈月小学校ではむし歯があった人が59人いました。(29.8%) さっそくむし歯を治してアマビエを銀歯にしてくれる人が多く、とてもうれしいです。もう少しで、アマビエのむし歯が全部治りそうな学級もあります。

むし歯は放っておいても治りません。いたくなる前に、歯医者さんでみてもらいましょう。

