



保健だより

秋の気配を感じる季節になりました。感染症対策についてはまだまだ気が抜けませんが、やっと児童たちの笑顔があふれる学校生活が戻ってきました。今月はよいよ遠足などの行事が予定されています。楽しい思い出にするために、ひとりひとり自分の体調管理をしっかりとしましょう。



10月の保健目標『目を大切にしよう』

10月10日は
目の愛護デー

目の元気をチェックしよう!

前髪が目にかかっていませんか?



●ちらつき現象
目の前にいつもすだれがかかったような状態のこと。ピンと合わせにくく疲れます。

目が疲れたら休ませて
いますか?



●疲れを取るには…
・遠くの景色をながめる
・原因になったものをやめる
・早く寝る

テレビやゲーム、スマホの
ルールがありますか?



●ルールの例
・離れて見る
・使用時間を決める
・部屋を明るくする

食べ物に好ききらいは
ありませんか?



●目に良い食べ物
・ビタミンA (緑黄色野菜)
(細胞を新しくする)
・ビタミンC (くだもの)
(水晶体の透明度を保つ)
・ビタミンB群 (レバー、魚)
(充血解消、視力維持)

見えにくいと感じたことは
ありませんか?



●がまんしすぎると
・視力がおちる・目が疲れる
・頭痛や肩こりが起こる
・気分が悪くなる

めがねを使っている人は
眼科で定期的に見てもらっ
ていますか?



●めがねのチェック
・視力に変化はないか
・フレームのゆがみはないか
・レンズの傷や汚れはないか

10月15日は

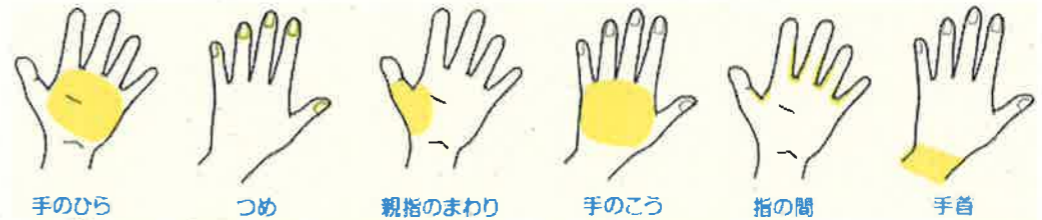
世界手洗いの日



世界では、5歳を迎える前に命を落とす子どもがたくさんいます。その原因の多くは、不衛生な環境や生活習慣によるものです。もし、世界中の子どもたちが石けんを使って正しく手を洗うことができれば、多くの命が守られ、病気で学校を休まなければいけない子どもたちが大幅に減ります。正しい手洗いを広めるため、2008年に「世界手洗いの日」が定められました。

自分の体を病気から守る、最もシンプルな方法のひとつが、石けんを使った手洗いです。新型コロナウイルス感染症が世界中で広がり続ける中、正しい手洗い習慣がより一層大切になっています。みなさんこの機会に、正しい手洗いができているかどうか見直しましょう。

洗い残しが多いところ

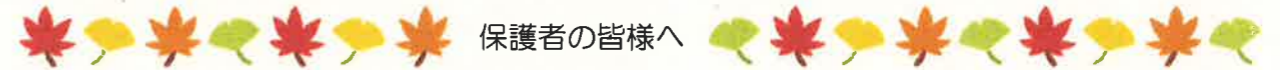


目のギモン

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。目の病気にかかってしまうことも。

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の高さにあたる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。



保護者の皆様へ

○遠足等における感染症対策について

遠足を実施するにあたり、マスク着用の徹底、手洗い・手指消毒の励行、複数回における検温・健康観察の実施等、新型コロナウイルス感染症対策に努めます。それに伴い、児童と同居しているご家族等の体調確認も必要になりますので、ご協力をお願いいたします。詳細につきましては、遠足の前に配付する文書をご覧ください。

また、児童の健康観察カードについては、引き続き保護者による記入と押印をお願いいたします。特に、遠足の2週間前からは、土日を含めれなく記入していただきますようお願いいたします。