



すこやか

令和2年度 10月号
 上市町立上市中央小学校
 保健室

運動会に向けて、たくさんのお茶の用意等、ご家庭でも健康管理に心がけていただき、ありがとうございました。当日は、子供たち一人一人の頑張る姿が光る1日になりました。

暑さも一段落して、涼しくなってきました。読書の秋、芸術の秋と言われますが、その理由は、気候も穏やかになり、物事に集中して取り組むことができるからです。過ごしやすい気候なので、さまざまなことにチャレンジしてみましょう。

また、報道等でも取り上げられている通り、今冬は新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が懸念されています。手洗い・うがい等の予防に加えて、予防接種等を受けるなど、重症化予防にも努めていきましょう。





<10月の保健目標>

- ・目を大切にしよう!
- ・「手洗い・うがい」で新型コロナウイルス感染症を予防しよう。



10月の保健行事

- 2日(金) 就学時健康診断
- 6日(火) 耳鼻科検診(1年生)
- 7日(水) 内科検診(3年生・5年生)
- 13日(火) 耳鼻科検診(6年生)
- 21日(水) 眼科検診(3年生・5年生)
- 29日(木) 内科検診(2年生・6年生)

10月10日は目の愛護デーです

10を横にすると、まゆ毛と目のように見えるので、10が2つ並ぶ日が「目の愛護デー」になりました。いつも使っている目の健康について考える日にしましょう。

目は、とても傷つきやすいので、いろいろなものに守られています。それぞれにどのような働きがあるか見てみましょう。

まゆ毛:片方に約650本
汗が目に入るのを防ぎます。



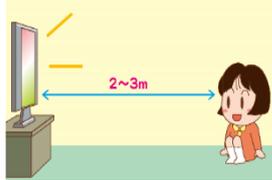
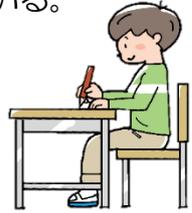
まぶた:厚さ約0.1mm
目を保護するカバーの役割をします。

まつ毛:上は約200本、下は約100本
ごみやほこりが入るのを防ぎます。

涙:1日に目薬20滴分
目の乾きを防ぎ、細菌等から目を守り、栄養分や酸素を届けています。

○目にやさしい生活をしていますか？

情報の約80%を目から取り入れると言われています。目は、いろいろな力を使って頑張っています。目に優しい生活ができているか、振り返ってみましょう。

<p>前髪が目にかかっていない。</p> 	<p>テレビやゲーム、携帯電話などの時間を決めている。</p> 	<p>テレビから2m以上離れて見ている。</p> 	<p>正しい姿勢で勉強している。</p> 
<p>部屋の照明は、適度な明るさにしている。</p> 	<p>好き嫌いなく、バランスのよい食事をしている。</p> 	<p>しっかり寝て、目を休ませている。</p> 	<p>時々、遠くをながめている。</p> 

10月15日は、「世界手洗いの日」

どうして、手洗いは大切なのかな？

世界で、5歳の誕生日を迎えずに命を終える子供たちは、年間590万人。その原因の多くは、予防可能な病気です。正しい手洗いを広めるため、毎年10月15日が「世界手洗いの日」と定められました。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、せっけんを使った手洗いです。

どうして手洗いが大切なのか、もう一度考えてみましょう。

ドアノブや手すり、机やスイッチなど、みんなが触る所には、見えないバイキンがたくさんあるかもしれません。



手に付いたバイキンは、口や鼻、目などから身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、かぜを引いたり、病気になったりします。



石けんを使って、爪の間、手の甲、指の間、手首までしっかりと手を洗いましょう。

手を洗った後は、きれいなハンカチやタオルで拭きましょう。

