

ほけんだより 10月

2018年10月 まつばらしりつ えがみなみしょうがっこう ほけんしつ
松原市立恵我南小学校 保健室



10月になり、季節が移り変わっていくのを感じます。もう「秋」ですね。なにをするにも気持ちのいい穏やかな季節。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋。好きなことをより深めるのも、今

あまり挑戦しなかったことに挑戦するのもいいですね。きちんと食べて、楽しく運動して、十分に睡眠をとって、からだも心にも栄養をたくさんあげてください。

…♪…*10月の保健行事*…♪…*…♪…*…♪…*…♪…*

5日(金)…修学旅行前の健康診断(6年生)

6年生は、10月28日(金)、29日(土)の2日間、修学旅行に行きます。安全な旅行になるよう、事前に臨時の健康診断を行います。だんだんと冷え込み、風邪をひきやすい季節です。体調管理に気をつけながら過ごしましょう。

10日(水)、11日(木)…秋の尿検査(全年生)

9日(火)に、お知らせと検査キットを渡します。10日の朝、起きてすぐの尿をとってください。

10日(水)、11日(木)、12日(金)…視力の再検査(対象者のみ)

1学期の視力検査後、受診報告がまだの人(B以下)を対象に視力の再検査を行います。メガネを使用している人は忘れずに持ってきてください。

…♪…*目の愛護デー*…♪…*…♪…*…♪…*…♪…*

10月10日は目の愛護デーです。

ふだんから目にやさしい生活を心がけ、目を守りましょう。



テレビやゲームは時間を決めて、ほどほどに。



明るい場所、正しい姿勢で勉強してね。



前髪は目にかからないように。

…♪…*10月15日は世界手洗いの日*…♪…*…♪…*…♪…*

手あらいクロスワードに挑戦!



手洗いにまつわることばを入れて、クロスワードを完成させよう!

★のついているマスの文字を並べかえて出てくる単語は何かな?



手洗いは、家に帰った時・トイレの後・ (ヨコ3) を食べる前・ペットなどの (ヨコ1) をさわった時・赤ちゃんの (ヨコ2) をかえた時など

洗い (タテ6) が多いのは、手のこう・指の間・つめ・手首・手のひらの (ヨコ7) など

手洗いは、水だけでなく (タテ4) を使おう

★手を洗ったらせいけつなハンカチが (タテ5) でふこう

★入口や出口でさわる (タテ1) にはバイキンがいっぱい

★しっかりと洗うコツは、せっけんを (ヨコ8) 立てて、両手をよく (ヨコ9) こと



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

......*...*...*...*...*...*...*...*...*...*...*...*...*...*

**こんな症状はありませんか？
チェックしてみよう**

- ☐ 目がショボショボする
- ☐ ぼやけて見える
- ☐ 目がかわく
- ☐ 目やにが出る
- ☐ 涙が出る
- ☐ 目が赤くなる
- ☐ 光がまぶしい
- ☐ まぶたがピクピクする
- ☐ 首や肩がこりやすい
- ☐ 頭が重い、痛い

**これはみんな
目のSOS**

つかいすぎだー
疲れてるー
休みたいー

チェックがついた人は
“目にやさしく”してね▼

目にやさしくないのは、こんなこと

- × 暗い部屋で本を読む
暗いから目を近づけがち。ピントをあわせようと目が無理をするよ
- × ゲームやスマホをずっと続ける
近いところをずっと見ていると、ピントをあわせる目の力がにぶくなるよ
まばたきがへって、目がかわくよ
- × 目をこする
目の表面は傷つきやすいよ。傷からばい菌が入ることもあるよ

クイズ ふえるほど、へるものなあに？

▽ヒント▽
ゲームやスマホの時間がふえるほど、へるものだよ

↑
↓

まばたきの回数が増えて、涙が目の表面に
こぼれ、まばたき。
こぼれ、まばたき。
こぼれ、まばたき。

目にやさしい 環境

- 本を読んだり勉強をするときは、部屋を明るく
- ノートや本に、直射日光があたらない
- 勉強をするとき、手もとに影をつくらない
- 前がみが目にかかっていない

目にやさしい 行動

- テレビやゲームは時間を決めて
- ゲームやスマホは30分ごとに10分休けい
- いつもしせいをよくする
- たっぷりすいみんをとる

目にやさしい 食べもの

とくに目にやさしい栄養は

アントシアニン	ルテイン	ビタミンA
目の疲れをとる	目をダメージから守る	粘膜を元気にする 見る力を守る

栄養のバランスを考えて食べるのも大事！