

ほけんだより 10月

令和3年10月
鴨島支援学校
保健室

秋はお米や果物、きのこなど、たくさんの食材が収穫の時期を迎えます。おいしくて栄養たっぷりの旬の食べ物を味わってくださいね😊また、秋風が心地よく穏やかな気候が続くので、体を動かしたり、新しいことをはじめるにもぴったりの季節です🌸

みなさんにとっても、実り多き秋となりますように。



10月10日は「目の愛護デー」です。

こんな目の不調はありませんか？

□重たい□痛い□かすむ□しょぼしょぼする□乾いた感じがする
このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど全体に不調が広がってしまうことも・・・。

ふだんの生活をふり返って目の健康を守りましょう。

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。

クイズに挑戦！

○や△にはなるけど、□にはならないもの、なーんだ？

答えは「目」

他にも、点になったり曇ったり細めたり長くなったり、「目」がつく表現は100個以上もあります。

さて、私たちの脳に送られる情報の約80%は、目から入っています。「脳の出張所」と言われるほど大切な器官ですが、起きている間ずっと働き続けた目はお疲れです。たっぷり睡眠時間をとって目を休ませてあげましょう。

ちなみに…「目を四角にする」という表現はありませんが、目で物を見る働きのことを「視覚」と言いますよ。

10月15日は「世界手洗いの日」 どうして手洗いは大切なの？

ドアノブや手すり、机やスイッチなど、みんながさわるところには見えないバイキンがたくさん！



手についたバイキンは、口や鼻、目などから体の中に入って、悪さをします。体を守ろうとする力が弱まっていると、カゼをひいたり病気になるったりします。

だから、手洗い。石けんを使って、つめの間、手の甲、指の間、手首までしっかり洗おう。



手を洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね

みなさん、手洗いはしっかりできていますか？給食の前に「あわあわ手洗いの歌」を流しています。洗い残しがないように、しっかり手を洗いましょう♪

手洗いの6つのタイミング

- ①外から教室に入るとき
- ②咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- ③給食（食事）の前後
- ④掃除の後
- ⑤トイレの後
- ⑥共有のものを触ったとき

さあ、みんなで手をあらおう!!



健康観察表について

朝・夕1日2回の検温を行い、「健康観察表（10月分）」に記録しましょう。

医療機関を受診する際、経過をみるができます。大切に保管してください。

