

10月のほけんだより

宇都宮市立富士見小学校 令和4年度 10月号 おうちの人と一緒に読みましょう

10月の保健目標 目を大切にしよう

すずしい風が吹き、肌寒く感じる季節になりました。季節の変わり目の寒暖差に、体がなかなか追いついていけない人もいます。脱いだり着たりができるように上着を持ってくるなど工夫して、体調管理をしっかりとしましょう。

～歯の健康教室を実施しました～



9月15日(木)の2・3校時に、3年生を対象に歯の健康教室を実施しました。学校歯科医の川島先生と歯科衛生士4名が来校し、meetを使った講話やクイズ、ブラッシング指導をしてくださいました。今回も新型コロナウイルス感染症防止のため、実際にブラッシングはせず、歯ブラシを持ち、みがき方の練習を行いました。

児童たちは、汚れがどこに溜まりやすいか鏡でじっくり見て確認したり、歯みがきで気を付けたところを考えたりしていました。また、振り返りから「よく噛んで食べることも大切だと思った。」など歯や口の健康について関心の高まりを感じられる感想も見られました。

もうすぐ運動会！

10月22日(土)に運動会があります。本番に向けてしっかり準備しましょう。

- ・つめを短く切る
- ・帽子をかぶる
- ・汗はタオルでしっかりふく
- ・しっかり準備運動をする
- ・こまめに水分補給をする
- ・体調が悪いときは無理をしない



がつ か め あいご 10月10日は「目の愛護デー」

スマホやゲーム、タブレットなどのデジタル機器をよく使うようになり、目の疲れや視力の低下などの健康問題につながっています。目の健康を守るために何ができるのか、この機会に考えてみましょう。

目のSOSに気づいていますか？

よく目が乾く

ぼやけて見える

目が充血する



目がゴロゴロする

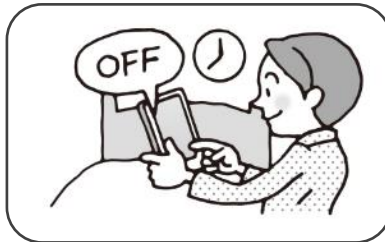
目の奥が痛い

目がチクチク痛い

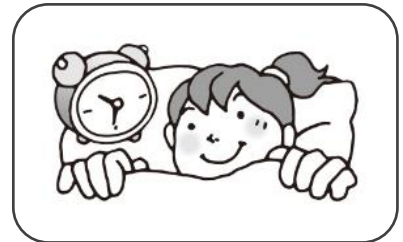
目の健康を守るためにできることは？



スマホやゲーム、タブレットとは50cmを目安に距離を置きましょう。



寝る2時間前にはスマホやゲーム、タブレットから離れましょう。



ふとんに入る時間を決めて、早めに寝ましょう。

目にやさしい生活を心がけて、大切にしましょう。

涙は鼻からもあふれ出る!?

うわあああああ〜
ヒック…。ズズ…ズビツ。
チーン!

悲しくて、くやしくて、たくさん泣いたとき、なぜか鼻水も止まらなくなりますよね。これ、どうしてか知っていますか？

それは…目と鼻はつながっているから。

目は、1本の管で鼻とつながっています。泣いたとき、涙は目からあふれるだけでなく、その管を通して鼻へも流れ込みます。だから、泣くと鼻水も一緒に出るのです。

ちなみに、このときの鼻水はほとんど涙なので、透明でサラサラ。

何度も鼻をかむと皮膚が荒れてしまうので、鼻からの「涙」も、目からの涙と同じように、やさしくぬぐってあげてくださいね。

