

ほげんだより 10月

富屋小学校保健室
10月の保健目標
目を大切にしよう



厳しかった暑さも、ようやくおさまってきましたね。特に、朝・夜はひんやりとしますね。急な気温の変化で体調をくずしやすい時期です。その日の気温や体調に合わせて着るものを調節しましょう。カーディガンや長そでのシャツなど、さっとはおれるものがあると良いですね。



10月15日 世界手洗いの日 手洗いくイズに挑戦!

Q 石けんをしっかりあわ立てるのはなぜ?

A あわ立てると、手全体やしわに石けんがよく行きわたります。

Q 一番洗い残しが多いのは何指?

A それは親指。親指はにぎってくるくる回して洗います。

Q 手洗いにかかる時間は?

A しっかりと洗うと、30秒はかかります。

手洗いのポイントは
この6つ



いろいろな病気からからだを守る、一番かんたんな方法、それが手洗い!

毎日、きれいな
はんかちを
持ち歩こう!



目の愛護デー



大切な目はたくさんのもに守られているよ



まゆげ

まつげ

まぶた

なみだ



汗が入るのを防ぐ



ごみやほこりが入るのを防ぐ



まばたきをして異物の侵入や乾燥を防ぐ



- ・栄養や酸素を送る
- ・ごみを洗い流す
- ・乾燥を防ぐ
- ・ばい菌の感染を防ぐ
- ・目の表面の傷を治す

10月5日 目の健康レシピ

コンテスト給食

目に良い食材が10種類も使われていて、見た目もカラフルで、見てもよし! 味わってもよし! 健康にもよし! のメニューでした(^_^)
レシピの提供ありがとうございました。



目が判定するよ

やさしい？ やさしくない？



やさしくない!

髪の毛があたると、ぼくたちに傷がついてしまうかも。前髪は短く切るか、ピンでとめておこうね。



やさしい!

暗いところで本を見ようすると、すごく疲れるんだ…心地いいなと感じるくらいの明るさが目安だよ。

これくらいいいかな？

まだまだ！



やさしくない!

まばたきの回数が減って、涙がもうカラカラ…。ゲームをするときは時間を決めてね。



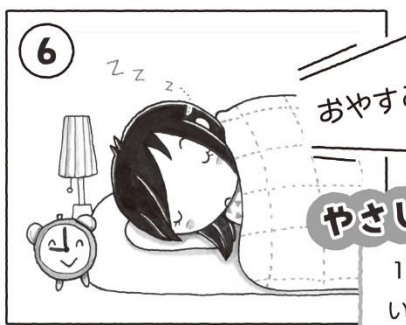
やさしくない!

魚や野菜には、ぼくたちにいい栄養素が入っているよ。バランスよく食べようね。



やさしい!

本との距離が近いと、ぼくたちは疲れてしまうよ。姿勢よく座ってくれてありがとう。



やさしい!

1日中働いたぼくたちは疲れているよ。ゆっくり休ませてね。

涙の味はどんな味？



甘い

しょっぱい

同じように見える涙ですが、そのときの気持ちによって、涙の味が変わるのです。そして、ボロボロと流れなくても、涙はいつもみなさんの目の表面にいて、目を守ってくれています。

でも…③の女の子の目は、カラカラでした。これは、長い時間ゲームに集中していたせいで、まばたきすることを忘れて涙の量が減ってしまったのです。視力が低下したり、「ドライアイ」という病気になることもあります。

だから、「時間を決めて」「休憩をとる」ことが大切なのですね。

……保護者の方へ～子どもの視力低下について～……

文部科学省の「令和3年度学校保健統計調査」によると、裸眼視力 1.0 未満の者の割合は、1 年生で約 4 人 1 人、3 年生で約 3 人に 1 人、6 年生では約半数で、年齢が高くなるにつれて増加傾向にあるそうです。

視力低下は、近年子どもの大きな健康上の課題となり、昨今のコロナ禍によるさまざまな生活習慣の変化がさらに拍車をかけているといわれています。一方で、学校での学習、ご家庭での生活ともに子どもがタブレットやスマホといった ICT 機器に触れる機会が増えていることも要因です。

子どもたちには、スキルや情報モラルだけでなく、**視力や目の健康も含めて、こうした機器と「上手く付き合っていくにはどうしたら良いか」**を知ってほしいと思います。

保健室をはじめ、学校からも取り組みや啓発を続けていきます。ご家庭におかれましても、引き続きご指導・ご協力をよろしくお願いいたします。

