

ほけんだよん 10月

令和4年9月30日
深谷市立明戸小学校
保健室

秋風が心地よく、すごしやすい季節になってきました。体を動かしたり、お勉強をするにもいい季節です。

服装も半袖から長袖に変わりつつあります。朝と昼間、天気によっても気温差が大きくなりますので、肌着や上着を着て上手に調節をしましょう。体調管理をしっかりして、元気にすごしましょう。



★ 🍁 ★ 🧛 ★ 🍁 保健室からのお知らせ 🍁 ★ 🧛 ★ 🍁 ★

◆10月6日(木)に秋の歯科検診を実施予定です。

朝ごはんを食べたあと、おうちでよく歯みがきをしてきてください。

受診の必要のある児童のみ結果を配布いたします。

◆10月17(月)には6年生を対象に、修学旅行前の内科検診を実施予定です。

★ 🍁 ★ 🧛 ★ 10月15日は「世界手洗いの日」★ 🧛 ★ 🍁 ★

世界手洗いの日ってなに？



世界では5歳の誕生日をおかえらずに、命を終える子供たちは1年に520万人います。その原因の多くは予防することができる病気です。

自分の体を病気から守る一番簡単な方法のひとつがせっけんを使った手洗いです。正しい手洗いを広めるために、2008年に「世界手洗いの日」が定められました。

正しい手洗い



汚れやばい菌(病気の原因となるウイルスや細菌)は、手のあちこちにつきます。手の中で溝やくぼみのあるところ、物によく触れる場所をしっかり洗うことが大切です。手洗いで洗わなくてはいけないのは、次の6カ所です:手のひら、爪、親指の付け根、手の甲、指と指の間、手首。洗わなくてはいけないすべての部位を正しくしっかり洗うには、約20秒かかると言われています。



手のひら



つめ



親指のまわり



手の甲



指の間



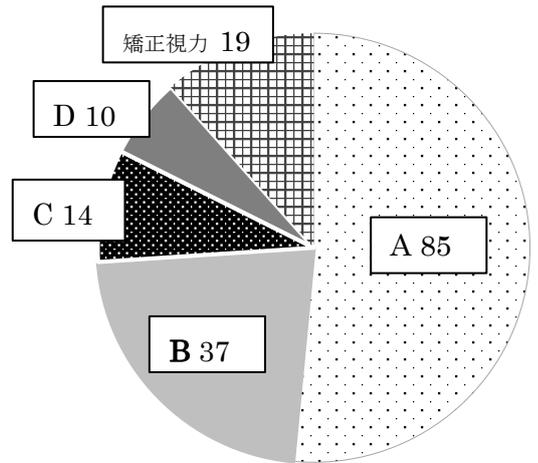
手首

★ 🍁 ★ 🧚 ★ 10月10日は「目の愛護デー」★ 🧚 ★ 🍁 ★

明戸小学校の視力検査の結果(人)

学校でおこなった検査では、約半数が裸眼視力 B 以下でした。

- A — 1.0 以上
- B — 0.7 以上 1.0 未満
- C — 0.3 以上 0.7 未満
- D — 0.3 未満



目のギモン

Q なぜゲームやスマホを長時間してはダメなの？

A 長時間同じ距離にピントを合わせ続けると、薄くなったり、分厚くなったりしてピントを調整している「水晶体」という機能がうまく働かなくなってしまう。

ピントが合わせられなくなると、ものがぼやけてよく見えません。



Q なぜ暗いところで本を読んではいけないの？

A 暗いところで文字を読むと目がとても疲れてしまいます。また、暗くて見えにくいと目を近づけて読むので「水晶体」が「近く」にピントを合わせたままになり、ピント調節機能がにぶくなります。



視力低下を防ぐには？

スマホやゲームのルールを決める。

- ルールの例
- ・部屋を明るくする
- ・1日2時間以内



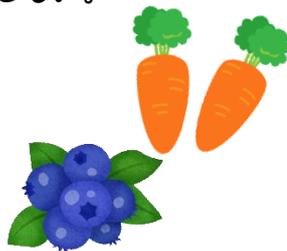
前髪は目にかからないようにする。

- ちらつき現象
- 目の前にいつもすだれがかった状態。
- ピントが合わせにくく目が疲れやすくなります。



食べ物を好き嫌いしない。

- 目にいい食べ物
- ・しじみ
- ・ブルーベリー
- ・にんじん
- ・いわし など



目が疲れたら休める。

- 疲れをとる方法
- ・遠くの景色をながめる
- ・早く寝る

