

ほけんだより

市川市立二俣小学校
保健室
令和2年10月1日



今年は残暑が厳しかったですね。ようやく夏が終わり、過ごしやすい気候になってきました。特に朝と晩は肌寒く感じる毎日です。季節の変わり目は体調をくずしやすいので、体調管理に気を付けましょう。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋・・・みなさんはどんな秋を過ごしたいですか？今月はアウトメディアウィークもあります。この機会にメディア以外の楽しみ方を見つけられると良いですね。

10月15日は「世界手洗いの日」

どうして手洗いは大切なのですか？

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ことがあります。

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

手洗いのふくしまつ

 <p>①手をぬらし、石けんをとり、あわだてます。</p>	 <p>②手のひら、手のこう</p>	 <p>③指先やつめの間</p>	 <p>④指の間や、親指</p>
 <p>⑤親指</p>	 <p>⑥手首</p>	 <p>⑦水でよく洗い流します。</p>	 <p>⑧清潔なハンカチでふきましょう。</p>

●●●保護者の方へお知らせ●●●

- ・定期健康診断が続いています。検診で「異常あり」の場合には、「結果のお知らせ」を配付させていただきます。医療機関を受診する際にお持ちいただき、記入してもらってください。受診後はすみやかに学校までご提出ください。＊保健調査等で、「定期受診」をお知らせいただいている場合にも配付しております。受診が終了している場合や、ご家庭の判断等で受診されない場合には、結果のお知らせの空いているスペースにその旨をご記入いただき、提出していただいてもかまいません。
- ・前期のあゆみと一緒に健康カードをお渡しします。健康診断すべての結果が載っているので、確認してください。なお、「治療済み」については10/20(火)までに提出していただいたものを載せています。
- ・10/9(金)～10/15(木)までの1週間がアウトメディアウィークとなります。ご協力、よろしくお願いいたします。

10月10日

目の愛護デー



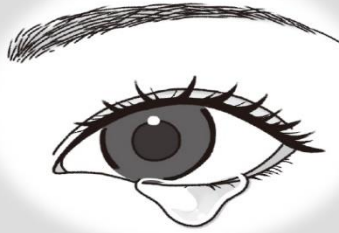
大切な目 ぼくたちが守るよ

まゆげ

汗が目に入らないようにします

まぶた

目をおおい、目が乾かないようにします

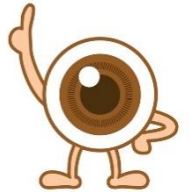
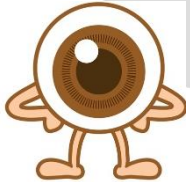


まつげ

目に汗やゴミが入るのを防ぎます

なみだ

ゴミを洗い流したり、目に栄養を送ります



目のギモン

どうしてダメなの?

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

して、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

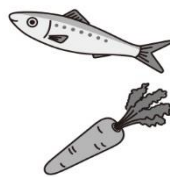
る100ワットの電球1,000個分と同じ。直接見ると、目を傷め



てしまいます。

目にいいもの・わるいもの

- 青魚・しじみ
- 緑黄色野菜
- ぐっすり寝る
- 運動する



- パソコン・テレビ・スマホ
- 姿勢が悪い
- 甘いお菓子ばかり食べている
- 暗すぎる／明るすぎる場所で本を読む



9月ハンカチ・ティッシュ・つめ切り調べ結果発表!!

健康委員会が行っている「ハンカチ・ティッシュ・つめ切り調べ」ですべてに全員〇がついたクラスはありませんでした。次のクラスが各項目で全員〇でした。おめでとう!

さくら・・・ハンカチ・つめきり
1-2・・・つめきり

1-1・・・ハンカチ・つめきり
2-1・・・ハンカチ・ティッシュ

*今年度のハンカチ・ティッシュ・つめ切り調べがスタートしました。低学年がすばらしい結果となりました。学校で手を洗う機会は多いです。きれいに手を洗っても、清潔なハンカチでふかなければ意味がありません。ぬれたままの手で消毒をする人を見かけますが、それでは消毒の効果が弱まってしまう。手を洗った後は、きちんと清潔なハンカチでふくようにしましょう。

