



ほけんだより

令和3年 10月
弥富市立栄南小学校
保健室

暑さも一段落し、涼しくなってきました。これからの季節は空気が乾燥し、風邪をひきやすくなります。空気がかわくと喉も乾いて痛くなったり、手などの皮膚もカサカサになって乾いたりします。こまめな水分補給をして喉を守ったり、皮膚にはクリームをぬったりしましょう。

10月15日 世界手洗いの日

自分の体を病気から守る、最も簡単な方法のひとつが石けんを使った手洗いです。正しい手洗いを広めるためにユニセフが決めたのが、この世界手洗いの日です。

新型コロナウイルスが猛威を奮い、感染対策として今まで手洗いをしてきましたが、正しい方法で手洗いができていますか？もう一度手洗い方法を確認して、感染対策をしていきましょう！

1



流水で手を濡らした後、石けんをつけて、手のひらをよくこする

2



手の甲をのばすようにこする

3



指先・爪の間に念入りにこする

4



指と指の間をあらう

5



親指と手のひらをねじりあらう

6



手首を洗う

朝のトイレタイム、大切です

みなさんは朝、ゆっくりトイレに行く時間がありますか？1日を元気に過ごすためには、朝ごはんも大切ですが、トイレタイムも同じくらい大切です。小中学生の5人に一人が便秘といわれています。トイレに行きたくなくなったら、我慢せずに、トイレに行きましょう。



- 納豆
 - ヨーグルト
 - 食物せんい
- (さつまいも、ごぼう、きのこ、海藻)

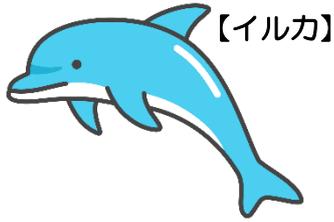
上に書いてある食材は、腸の中の良い菌を増やし、便通を良くしたり、腸内環境を整えたりします。便秘の人はもちろん、そうでない人も積極的に食べて、朝トイレができるようにしましょう！

保護者の皆様へ

10月の健康観察チェック表より、「家族の症状」の欄を加えさせていただきました。お手数をおかけいたしますが、「あり・なし」への記入も併せてよろしく願います。

め たいせつ
目を大切にしよう

どうぶつ
動物の👁️👁️にはこんな特徴！



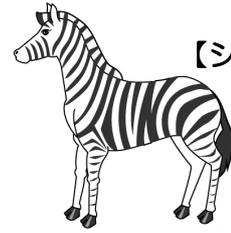
【イルカ】

イルカは水中を速く泳ぎ、水のまさつに対応するため、目が横についています。



【ライオン】

ライオンは顔の前のほうに目がついています。そのため、視野は狭いですが、両目で見える範囲が広く、獲物の位置をきちんと確認することができます。



【シマウマ】

草食動物の目は自分を狙う動物がどこにいるかすぐ気付くように顔のほぼ真横についています。



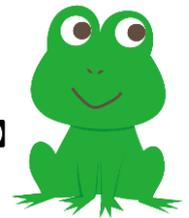
【カマキリ】

カマキリの目は小さな六角形の目が数万個も集まってできている複眼です。視野はほぼ360度！



【ヘビ】

ヘビの目にはまぶたがないのですが、そのかわりにうろこが変化した透明なものでおおわれています。



【カエル】

カエルの目は頭の上のほうに大きく突き出て、まわりを見渡しやすくなっています。

だいじょうぶ
あなたは大丈夫？ドライアイ



みなさんは、ドライアイという言葉聞いたことはありますか？ドライアイとは、スマホやゲームなどで目を使いすぎることにより涙の量が不足したり、涙の質が低下することによって起こる目の障害のことを言います。ドライアイが進行すると、目の表面に傷がついて「痛み」「見えづらさ」「開けづらさ」が続くなどの症状が出てきます。また、目の感染症にもかかりやすくなります。

自分の目を確認してみよう！



- 目が疲れやすい
- 目が痛い
- 目が重たい感じがする
- 涙が出る
- 目がごろごろする
- 目が乾いた感じがする
- 目やにがでる
- 目がかゆい
- 物がかすんで見える
- 目が赤い
- 光をまぶしく感じやすい
- なんとなく目に不快感がある

◎予防方法を覚えておこう

- 目が疲れたらひとやすみ
1時間ごとに10分から15分休もう
- テレビやモニター、スマホの画面は目より下にしよう
- コンタクトレンズを使っている子は定期的に眼科受診をしよう



※5つ以上あてはまる人はドライアイの可能性が高いと考えられます。