

# ほけんだより



令和6年9月30日  
上尾市立今泉小学校  
保健室

9月は、残暑が長引き、熱中症も心配されるほどの猛暑でした。秋分の日を過ぎてから、やっと涼しくなってきましたが、朝晩の寒暖差が激しく、体調を崩していませんか？寒暖差に負けないように上着などを持ってきて、脱ぎ着することで、体温調節をできるようにしましょう。

さて、秋が深まり、日が短くなってきました。まさに、「秋の日はつるべ落とし」という言葉がぴったりの季節です。日が暮れるのが早くなり、夕方の時間が短く感じられるようになりました。子供達も外で遊んで帰る頃には、すっかり暗くなっていることも多いでしょう。

学校での勉強や友達との遊びで、疲れも出てくる頃ですので、ご家庭でも、子供達がリラックスできる環境を整え、愛情をたっぷり注いであげてください。



## 10月の保健目標

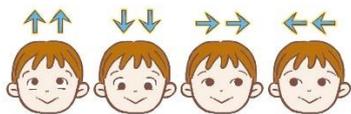
## め たいせつ 目を大切にしよう



10月10日は「目の愛護デー」です。自分の目を大切にしていますか？目を使いすぎていませんか？私達の目は、近くのものを見る時、よく見えるように筋肉を緊張させてピントを合わせています。つまり、パソコンやスマートフォンを見ている間、ずっと目は緊張したままなのです。大切な目に疲れがたまらないように次のことに気を付けましょう。

### 目が疲れたときは...

近くのものを見る時、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



### 目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



### 目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



### 遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。



前髪が目にかからない



十分な睡眠をとる



姿勢良く座る



適度な明かりで勉強する



姿勢良く座る



これやっていませんか？

- ✓ 近くで見る
- ✓ 顎を上げて見る
- ✓ 目を細めて見る
- ✓ 片眼を閉じて見る



もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。

お子さんに、気になる症状がありましたら保健室でも視力検査ができます。希望される方はご相談ください。

## <色の見え方について>

色覚検査は、上尾市では、平成28年度より4年生の希望者に実施しています。

色の見え方が異なる人は男子の約5%、女子の約0.2%でみられると言われています。

中には、学校生活のさまざまな場面で見えにくさを感じている可能性もあります。お子さんの話や様子などから、お気づきの点がありましたら、担任または養護教諭(棚澤)までご相談ください。



10月15日は「世界手洗いの日」

自分の手洗いをチェック!

いつ手洗いました? 丸をつけよう

- \*外から帰ってきたとき
- \*トイレの後
- \*ごはんの前
- \*ペットなどをさわった後

どこを洗った? 丸をつけよう

- \*手のひら
- \*手の甲
- \*指の間
- \*つめの先
- \*親指のまわり
- \*手首



チェックしよう

- せっけんを使って洗った
- 洗った後はせいかつなハンカチやタオルでふいた
- 洗っている間、水道の水は止めていた

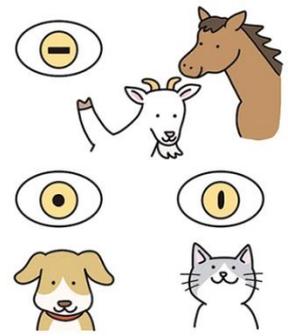
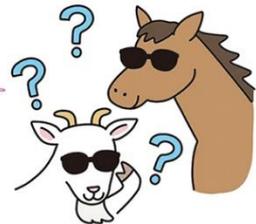
丸やチェックがたくさんついた人ほど正しい手洗いができています。

もし丸がつかなかったところがあったら、次に手洗いをするときに意識してみましよう。



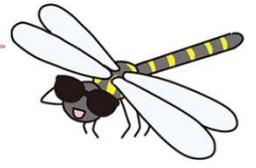
## 目の不思議クイズ

Q1 ウマやヤギの瞳孔(黒目)は横長である。○か×か?



答え ○  
動物の種類によって、瞳孔の形はさまざまです。ちなみに、人間やイヌは丸く、ネコは縦長です。

Q2 トンボには、いっぱい目がある。○か×か?



答え ○  
トンボなどの昆虫の目は、あみのようになっています。じつは、その一つひとつがすべて目です。たくさんの目で広いはなを見ているので、エサになる生きものや敵が近づいてくると、すぐにわかります。

9月に入って、手足口病、新型コロナウイルス感染症、溶連菌感染症などの感染症が出ています。引き続き、基本的な感染症対策(手洗い、規則正しい生活、換気、咳エチケット)をよろしくお願いたします。また、朝、お子さんの健康観察をしていただき、体調の悪い時には無理をしないようお願いいたします。