

ほけんだより 10月

No.6

令和6年10月1日
小手指小学校
保健室

だんだんとすずしい日が続くようになってきましたね。昼間はあたたかくても、朝と夜は寒いと感じる日もあります。また、季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。気温に合わせて服装を調節し、風邪をひかないように気を付けましょう。

10月の保健行事

尿検査
 全学年 ⇒ 10月30日(水) 配布
 10月31日(木)、11月1日(金) 朝回収
 ※2次検査 ⇒ 11月15日(金) 再検査者と未提出者

体調不良などで保護者の方が届けてくださる場合は、午前9時までに保健室に直接ご持参ください。

感染症が流行しやすい季節となりました。
 正しい手洗いを心がけましょう！



10月15日は世界手洗いの日

手洗いのポイントは？

手をぬらして石けんをよく泡立てる



こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして30秒以上かけて洗う

指先や爪は反対側の手のひらでこする



親指や手首は反対側の手で握ってねじる



洗い残しやすい箇所に注意する



流水でしっかり洗い流し、清潔なタオルなどで水気を拭き取る



タオルの共用はしないようにね！

10月10日は目の愛護デーです

視力検査の ABCD は何のことかわかりますか？目の見え方を「1.0」「0.7」「0.3」の3つの基準で調べ、ABCD の4段階に分けているのです。Aは1.0以上でよく見えている状態です。Bは0.7以上1.0未満で、教室での見え方に問題はありますが、近視の始まりなどが疑われます。Cは0.3以上0.7未満で、教室で後ろの席に座ると見えにくいことがあります。Dは0.3未満で、教室の前の席に座っていても、黒板の文字が十分に読み取れない状態です。

健康診断で「治療のすすめ」を受け取っていても、まだ治療に行けていない人は今年中に受診してください。



目の健康のため



近年、子供の近視が増えて、問題になっています。近視は、遠くのものが見えにくくなるだけでなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることが分かっています。人生100年時代とも言われる今、大切な目を健康に保つために、こんなことに気をつけてね。

- パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない
(1時間使ったら、10分間は目を休める)
- パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする
- 目によい栄養を摂る
- 睡眠時間をしっかりとる
- 定期的に眼科検診を受ける

普段から、目に優しい生活を心がけよう



前髪は目にかからないように 長時間のテレビ・ゲームはNG 正しい姿勢・環境で勉強する

目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ