

すこやか

おうちの人と一緒に読みましょう

令和3年10月1日
笠間小学校 保健室



10月は気温差の大きな時期です。月の始めと終わりを比べると、最高気温・最低気温とも10℃前後低くなります。朝や夕方は涼しくても、日中気温が上がるような日は、脱ぎ着がしやすい上着を着るなど衣服の調節をして体調管理に努めましょう。通常登校が始まってからも、手洗い・マスク・ソーシャルディスタンスを継続し、感染症予防を徹底しましょう。朝の健康観察の入力もお願いいたします。

10月の保健目標



正しい姿勢を心がけましょう

悪い座り方によるからだへの影響

よいイスの座り方

画面と目の距離は30cmはなす。

画面の角度をかたむける。

ひざのうらとイスの高さがあっている。

足のうら全体が床についている。



机と体の間は、握りこぶしひとつ分ぐらいあける。

イスに深くこしかける。



背中や肩を丸めた姿勢
肩こりや腰痛をおこしやすい。さらに内臓の働きも悪くする。



足を組んだ姿勢
股関節や骨盤に負担がかかり、O脚やX脚の原因になったり、背骨のゆがみがおこりやすい。

10月10日は目の愛護デー



こんな見方は危険信号！

- ・テレビや絵本に近付いて見る
- ・明るい戸外でまぶしがる
- ・目を細めて見る
- ・上目遣いに物を見る
- ・目つきが悪い、目が寄っている
- ・見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする

気になるような症状がありましたら、早めに専門医の受診をお勧めします。

子どもの目について考えよう

☆お子さんと一緒に考えてください。

現在、子どもたちの近視が増えており、世界的な問題となっています。近視以外の目の病気に将来かかるリスクを上昇させることが明らかとなり、子ども時代に近視を発症させない、進行させない取り組みが非常に重要であると考えられるようになってきました。

外遊びと目

最近の研究で、**太陽光に含まれる光の一部が近視の予防に効果がある**ことがわかりました。近視がある子もない子も、1日2時間は外にいることが有効です。暑い日には熱中症や紫外線などの悪い影響にも配慮し、木陰などで過ごしましょう。外遊びによる効果は複合的な効果といわれており、無理のない範囲で、外での活動を取り入れるようにしましょう。

日本眼科医会より抜粋

10月15日 世界手あらいの日



手を洗ったあとは、せいけつなハンカチやタオルでふこう！

この手洗い、どこがダメ？

ダメ すぐに済ませるために水だけで洗うよ。 10秒くらい手のひらをゴシゴシすれば汚れはきれいに落ちるんだ。洗い終わったら、服でふくと楽だよ。	ダメ 水だけ 石けんを使わないと、十分に汚れが落ちないよ。	ダメ 時間 正しい手洗いには、30秒以上かかると言われていているよ。
	ダメ 洗うところ 洗い残しが多いところ（爪・親指のまわり・指の間・手のこころ・手首）も洗おう	ダメ 服でふく 洗った手は、乾いたタオルやハンカチでふかないとまた汚れが付いてしまうよ。

コロナウイルスだけでなくいろいろな病気から体を守るために、自分でできる1番簡単な方法が手洗いです。いつでも手をきれいにしておく習慣を身につけましょう。

10月の保健行事予定

視力検査を行います

4月の視力検査の結果、B以下（視標 1.0 未満）の人の中で、まだ眼科へ行っていない人を対象に、視力検査を行います。視力検査の結果、視力の低下がみられ、専門医による検査を受けた人は、学校に検査結果をお知らせください。

定期的に眼科医の指導を受けよう



「元気 week」の実施について

(訂正)

9月号でお知らせしましたが、日程を訂正いたします。

後日配付するチェックシートを活用して、睡眠時間や朝食摂取、テレビ、ゲーム等の視聴時間などについて記録し、学校に提出してください。親子で取り組んでいただければと思いますのでご協力よろしくお願いします。

- 実施期間 10月25日(月)～10月31日(日)
- (5年生) 26日(火)～11月1日(月)
- 提出日 11月12日(火)

身体測定のお知らせ

10/13(水) 2校時: 1-1, 1-2, 1-3
3校時: 1-4, 2-1, 2-2
4校時: 2-3, 2-4, 3-1

10/14(木) 2校時: 3-2, 3-3, 3-4
3校時: 6-1, 6-2, 6-3
4校時: 6-4, 5-1, 5-2

10/15(金) 2校時: 5-3, 5-4, 5-5
3校時: 4-1, 4-2, 4-3
4校時: 4-4, 未実施者



～おまけ～「目」について

目からもコロナウイルスに感染する？

新型コロナウイルス感染に対する治療が模索されていますが、いまだ感染が拡大しているのが現状です。新型コロナウイルスは口や鼻といった粘膜から感染しますが、目の粘膜組織である「粘膜」からも感染する可能性があります。

<目からの感染を防ぐためには>

基本的な対策は、手洗い(+アルコール消毒)です。手は石けんをしっかりと泡立てて十分に洗います。(30秒以上)

洗っていない手で目をさわらないようにしてください。手にウイルスがついていて感染してしまうかもしれません。また、目をさわった後に手を洗わずに、あちこちをさわると感染のもとになってしまいます。

健康教室 10月号より抜粋



手洗い・消毒を忘れずに!



見え方のフシギ 目の「さっかく」

A タテの線とヨコの線は同じ長さ?



B まん中の●は同じ大きさ?



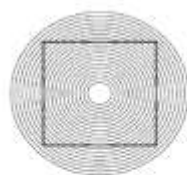
C 長いヨコの線はすべてまっすぐ?



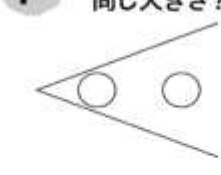
D 3本のヨコの線は同じ長さ?



E □はゆがんでいない?



F 2つの○は同じ大きさ?



A～Fのこたえはすべて「はい」です。どう見えますか?

見るときの注意

長い時間じっと見続けると、頭がぐらくらしたり、気分が悪くなったりすることがあります。つかれたら目をはなして、休けいを取りましょう。

感染症予防
3つの重点項目

- ・給食時の黙食(向かい合わない, マスクの取り扱いに注意)
- ・0密を目指す(密接・密集・密閉にならない)
- ・黙動掃除の徹底