



ほけんだより



2020. 10. 2

No.9

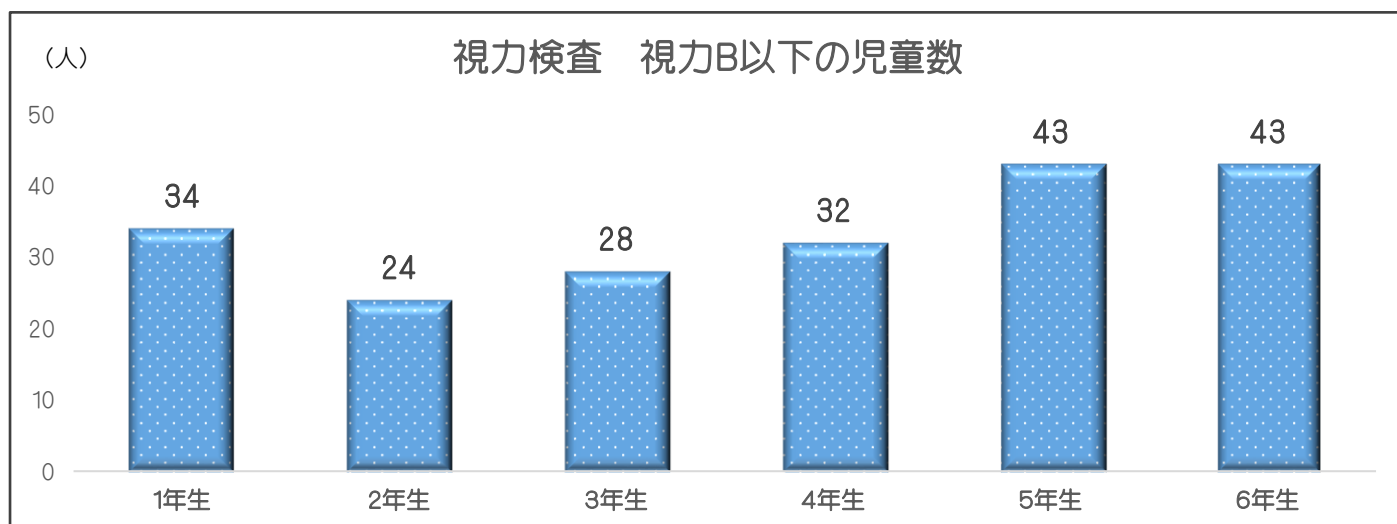
共栄小学校 保健室

10 月になり、季節が移り変わっていくのを感じます。もうすっかり「秋」ですね。なにをするにも気持ちのいい穏やかな季節です。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋…好きなことをより深めたり、今まであまりしなかったことに挑戦するのもいいですね。しっかり食べて、楽しく運動して、十分に睡眠をとって、心もからだもリフレッシュしましょう。



10月10日は「目の愛護デー」です。10を横にすると、まゆ毛と目のように見えるので、10が二つ並ぶ10月10日が「目の愛護デー」となりました。

普段、お子さんは目に優しい生活をしているでしょうか？ この機会にぜひ話し合ってみてください。



上のグラフは、7月に実施した視力検査の結果がB以下の人数です。1年生の人数が少し多くなっていますが、眼科を受診していただいた結果、両目ともに異常なしと診断されているお子さんも見られました。学年が進むにつれて視力が悪くなる人が増える傾向にあります。

人 (%)

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
受験者数	91	75	75	69	102	78
B以下	34 (37.4)	24 (32.0)	28 (37.3)	32 (46.4)	43 (42.2)	43 (55.1)

学校の健康診断としての視力検査は1年で1回だけとなりますが、ご希望があればいつでも保健室で実施することができます。最近少し見え方が気になるという様子でしたら、お気軽にご連絡ください。



たいせつな^め目をサポート! なみだのはたらき

かんそうをふせぐ

目の表面をうるおして、刺激から目を守っています。



えいようやさんそをはこぶ



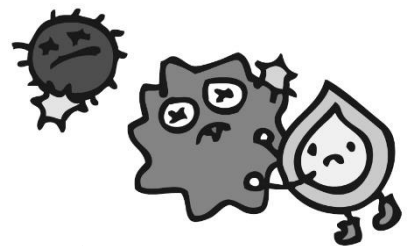
目の角膜には血管がないため、かわりに涙が酸素や栄養を届けます。

ゴミやほこりをあらいながす

涙には目の表面の傷を治す成分が含まれています。目の表面が涙でなめらかになると、光が正しく屈折して、ものを鮮明に見ることができます。



ばいきんをやっつける



目に入った異物は涙で洗い流されます。また、涙には細菌感染を防ぐ殺菌作用もあります。



日本ユニセフ協会が、正しい手洗いを広めるために、毎年10月15日を「世界手洗いの日」(Global Handwashing Day)と決めました。自分の体を病気から守る、最もシンプルな方法のひとつが、せっけんを使った手洗いです。手洗いで大切なのは、バイキンや汚れをしっかり落とすことです。溝やくぼみがあるところは汚れやすいので、気を付けて洗うようにしましょう。毎日する手洗いを通じて、自分やご家族の健康をいっしょに考えてみませんか。

身につけよう! 手洗い習慣

～感染症予防の基本～



がいしゆつ もど
外出から戻ったとき



い あと
トイレに行った後



ちようり しょくじ まえ あと
調理・食事の前・後



せき あと
くしゃみや咳をした後