

ほけんだより 10月

令和6年度 10月号
世田谷区立千歳台小学校
校長 寺村 尚彦
養護教諭 村瀬 智美

《10月のほけんもくひょう》 **目を大切にしよう**

暑さがひと段落し、朝夕は涼しくなってきました。この時期は、季節の変わり目で気温差も激しく、体調を崩しやすくなります。学校でも、1日の生活の中で涼しく感じたり、暑く感じたりすると思います。気温に合わせて衣服を調節できるように、下着を着たり羽織るものを用意したりして、上手に過ごしましょう。

【目を大切に】

みなさんはどのように情報を取り入れていますか？

見たり、聞いたり、触ったり、においをかいだり、味わったり…これらを『五感』と言います。その中でも『見る』ことで取り入れる情報は、全体の約80%以上と言われています。『目』は、毎日大切なはたらきをしてくれているのです。

10月10日は『目の愛護デー』です。私たちの目は、近くのものを見るとき、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。

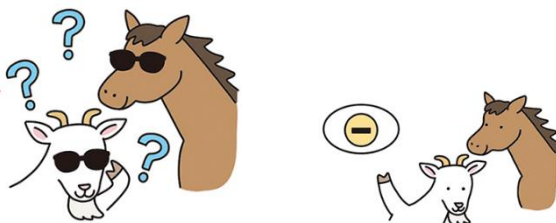
パソコンやゲーム、タブレットを見ている間、目はずっと緊張したままなのです。こんなことに気をつけましょう。

- 1 目が疲れたら、軽く目を閉じて休ませる
(1時間ごとに10～15分くらい)。
- 2 テレビやモニター画面は目の位置より下に置く
- 3 目の周りを軽く押す
- 4 ときどき遠くを見る



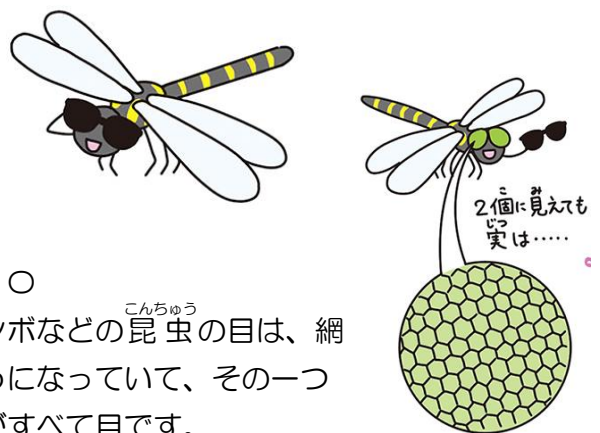
目の不思議クイズ

Q1 ウマやヤギの黒目は横長である。○か×か？



答え ○
動物の種類によって、黒目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、網のようになっている、その一つ一つがすべて目です。

りめん
裏面もあります。



薬は正しく使いましょう!

たくさん飲めば飲むほど

効果がある?



副作用や中毒症状が
現れることも。
薬は決められた用量を
必ず守りましょう!



未開封なら使用期限が
切れていても大丈夫?



変質したり効果が
低下していることも。
期限の切れた薬は
使わずに捨ててください。



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



泡が汚れを吸い上げる!

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!

保護者の皆様

学校保健委員会のお知らせ

学校委員会とは、子供たちが生涯を通して自ら健康で安全な生活を送ることができる「生きる力」を育てるために、学校・家庭・地域が一体となって共通理解を図るとともに、今後の取り組みについて話し合う会です。

日時：10月21日（月）13：30～14：30

会場：本校1階 ランチルーム

内容 「子供たちの健やかな成長のために」

- 1 健康診断の結果、校医の先生方より
- 2 ミニ研修会（学校薬剤師 谷山 京子先生）
- 3 食育・学校給食について（栄養士）
- 4 子供たちの足と健康について（養護教諭）

どなたでも参加できます。参加カード「セミナー参加」の皆様は、ぜひお声を掛け合ってください。皆様の参加を心よりお待ちしております。