

ほけんだより

10月号



朝、晩はだいぶ涼しく感じられ、秋めいた日が増えてきました。「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」と何をするにも快適な季節です。いろいろなことにチャレンジしてみましょう。本校では、インフルエンザA型の流行もなく落ち着いていますが、引き続き手洗いをしていきましょう。

10月の保健目標



目を大切にしよう！

なみだの働き

目のゴミを洗い流す



目には、酸素や栄養素を運ぶ



10月10日は「目の愛護デー」

10月10日は、10を横にすると目と眉毛の形に見えることにちなんで、目の愛護デーといわれています。愛護とは、大切にすることという意味です。みなさんは目に優しい生活を送っていますか？目は、みなさんの勉強や運動のために欠かせません。それは黒板の文字を見て学習内容を理解したりボールを見て追いかけたりなど、私たちの脳は五感で得られる情報の中でも約90%を目からの情報を頼りに活動しているからです。そんな働き者の目のことをよく知り、デジタル機器を使う時間を短くする！夜はしっかりと早めに寝る！などして目を休ませてあげることで、自分の目を大切にしていきましょう！

近づきすぎ



目の筋肉に負担がかかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に働くため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら10分くらいは休憩を

30分に1回は、20秒以上

遠くを見て目を休めよう！



10月15日は「世界手洗いの日」

ユニセフなどのグループにより「手をきれいにし、みんなの命や健康を守ろう」という目的で2008年に制定されました。

インフルエンザなどの感染症の流行が始まる季節です。正しい手洗いをし、感染症を予防しましょう。

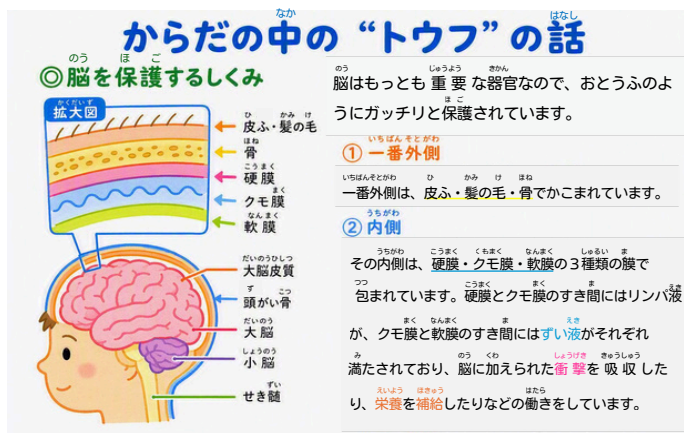
10月15日 / 世界手洗いの日



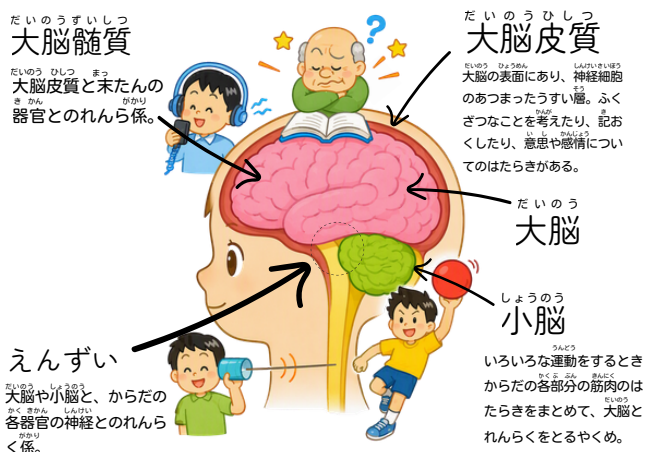
からだの中の“トウフ”の話

9月の発育測定では、3・4年生を対象に「けがの予防とけがの手当て」について話を行いました。本校では、1学期に「打撲」によるけがが1番多く、頭を打つけがもありました。そこで今回は、みなさんの頭の中にある「脳」について考えてみましょう。脳は、実は柔らかくてデリケート。まるで“トウフ”のようなものです。大切な脳を守るためには、どうしたらよいでしょうか。

脳のしくみ

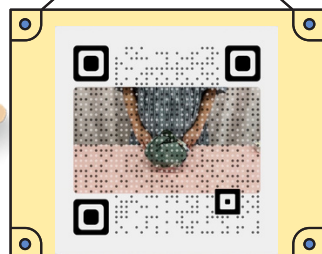


脳のはたらき

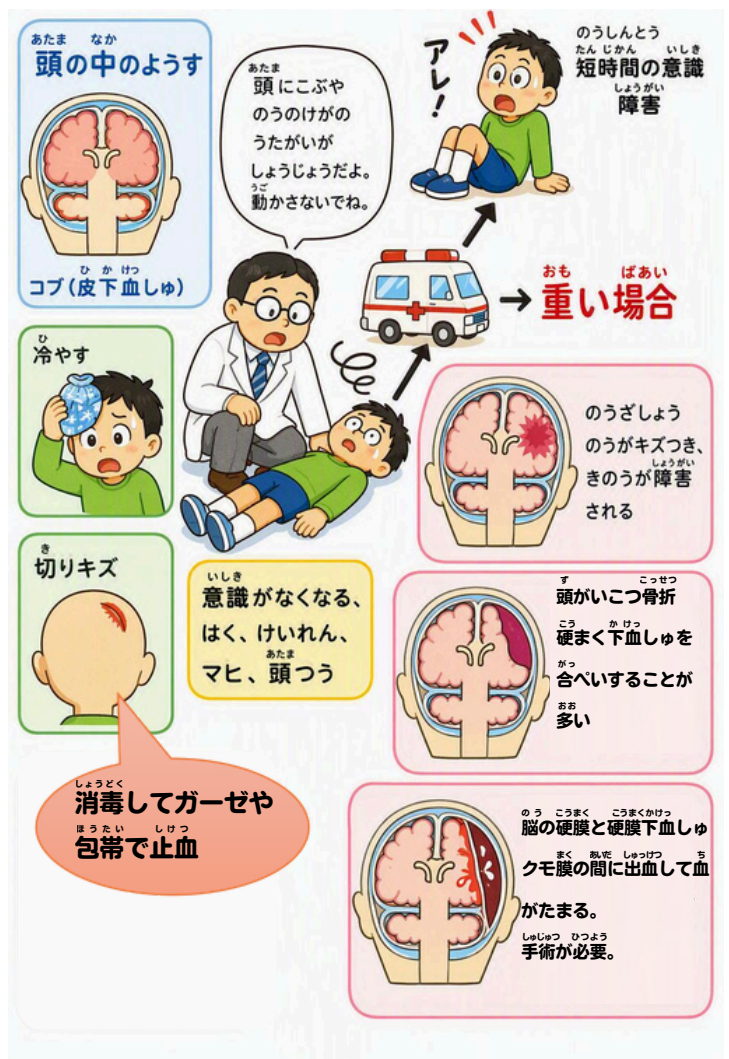


もっとくわしく知りたい人は、QRコードをチェック！

脳についての「なるほど！」が見つかるよ♪



頭をけがしたときは・・・



- ①意識があるときは冷やして様子を見る。意識がない時はすぐに病院へ。
- ②後から症状が出る時があるので、24時間は様子を見る。（お風呂もシャワー程度にして、静かにしてる。）
- ③吐きけがしたり、頭が痛かったり、気分が悪かったらすぐに病院で診てもらおう。（脳外科のある病院）