

ほけんだより 10月

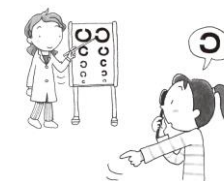
2024年9月30日
 せんなんしりつしんげしょうがっこう
 泉南市立新家小学校
 ほけんしつ

だんだんと過ごしやすい気温になってきました。朝晩は涼しいですが、日中はまだ暑いと感じる日も多いです。4時間目くらいに体調不良で来室する人の中には、おなかですべて体がエネルギー不足になっていることが多いです。朝ごはんをしっかり食べて、休み時間には水分補給をするようにしましょう。

読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋、食欲の秋…。みなさんはどんな秋を楽しんでいますか？みなさんの〇〇の秋にも活躍しているのが「目」。10月10日は目の愛護デーです。普段からの生活を振り返って、「目の健康」を守りましょう。

10月の保健行事予定

- 1(火)～視力検査(全学年)ハンカチ、メガネのある人はメガネを忘れずに！
- 4(金)モアレ検査(5年生と要観察者)



モアレ検査…脊柱側弯を早期に見つけるための検査です。5年生には検査についての詳しい内容を配布しています。

手洗い忘れていませんか？



目に見えなくても手にはバイキンがたくさんついています。こまめに手を洗いましょう。

10月15日は『世界手洗いの日』です。

手洗いは、ウイルス感染予防の基本です。世界では、年間520万人もの子どもたちが、5歳の誕生日を迎えることなく、命を落としています。せっけんを使って正しく手を洗えば、子どもたちの命を奪う2つの病気ーげりせいしっかんはいえんよぼう下痢性疾患や肺炎ーを予防し、100万人もの子どもたちの命を守れるといわれています。

手を洗った後は？

ハンカチでふこう



実はすごい？ まゆげのヒミツ

▼知っていますか？ □□□□

チンパンジーやゴリラの顔をじっと見てみると…毛で覆われていてまゆげがどこにあるかわかりません。実は、進化の途中で「残した」ヒトの特徴が、まゆげなのです。

▼まゆげはなぜある？ □□□□

汗やゴミが目に入らないようにするのが、まゆげの役割。そしてもう一つ、大切なのが「表情を作る」こと。怒っているときはまゆげが吊り上がり、笑っているときは丸くなります。私たちのコミュニケーションに必要だったので、まゆげが残されたのですね。



10月10日は「目の愛護デー」

目を守り、
 ヒトの交流を助ける役割もある
 「まゆげ」のことも忘れずに!?



秋を楽しもう

疲れ目チェック

- 目がかすむ
- 目がしょぼしょぼする
- 目が乾く
- 目が赤い
- 目の奥が痛い
- 目に異物が入っている
- 感じがある
- まぶたが重い
- 頭痛がする
- 吐き気がする
- 肩こりがひどい

チェックが多いほど、目が疲れているかも。目を休ませてあげましょう。それでも改善しないときは、早めに眼科へ。

