

えがお



安中市立松井田小学校

保健だより 第6号

過ごしやすい季節になりました。もう秋ですね。何をするにも気持ちのよいおだやかな季節です。読書の秋、芸術の秋、食欲の秋…。みなさんは、どんな秋を楽しんでいますか？好きなことや新しいことに挑戦している人もいます。そんな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。ふだんの生活をふり返って、目の健康を守りましょう。



目にやさしくできているのはどの子かな？
線をたどって目の声を聞いてみよう。

大切に していますか？ あなたの「目」

<p>Aくん</p> <p>暗い部屋で 本を読んでいるよ</p>	<p>Bさん</p> <p>休憩せずに ゲームをしているよ</p>	<p>Cさん</p> <p>前髪が目にかかっているよ</p>	<p>Dくん</p> <p>スマホを見るのはやめて 早く寝るよ</p>
---	--	---------------------------------------	--

<p>前が見えにくいよー チクチクあたって痛いよー</p> <p>前髪は短く切るか、 ピンで留めよう</p>	<p>しっかり休ませてくれて ありがとう</p> <p>体も目も 休憩が大切だね</p>	<p>まばたきの回数が減って 乾いてしまうよー</p> <p>1時間おきに 10～15分の休憩をとろう</p>	<p>光が足りないよー 筋肉が疲れるよー</p> <p>本を読んだり勉強するとき 部屋を明るくしよう</p>
--	--	---	--

目のギモン

<p>Q. 目をこすったら どうして ダメなの？</p> <p>A こすって目の表面にキズができると、バイキンが入りやすくなります。目の病気にかかってしまうことも。</p>	<p>Q. 暗いところで本を読んだら どうして ダメなの？</p> <p>A 光を取り入れようと、目の筋肉が緊張状態になります。長い時間続けていると、目が疲れてしまうのです。</p>	<p>Q. 太陽を見たら どうして ダメなの？</p> <p>A 太陽から届く光の明るさは、地面から1mの高さにある100ワットの電球1,000個分と同じ。直接見ると、目を傷めてしまいます。</p>
---	--	--

目といいものの・わるいもの

- ◎ 青魚・しじみ
- ◎ 緑黄色野菜
- ◎ くっすり寝る
- ◎ 運動する



- ☒ パソコン・テレビ・スマホ
- ☒ 姿勢が悪い
- ☒ 甘いお菓子ばかり食べている
- ☒ 暗すぎる／明るすぎるところで本を読む



コロナウイルス 目も入口?

くちばし 口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目からも入る可能性があるのを知っていますか？

かんせん 感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目ひょうめん の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりすると体の中へ入ってくるかもしれないのです。そこで大切なのは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。



日本人にコロナ感染者が少ないのは、水道での手洗いの習慣も理由のひとつだといえます。これから、インフルエンザがでてくる時季になります。引き続き、手洗いやマスクの習慣を続け、ウイルスを防ぎましょう。



10月15日は「世界手洗いの日」 どうして手洗いは大切なのか?

ドアノブや手すり、机やスイッチなど、みんながさわるところには見えないバイキンがたくさん！



手についたバイキンは、口や鼻、目などから体の中へ入って、悪さをします。体を守ろうとする力が弱まっていると、カゼをひいたり病気になることがあります。

だから、手洗い。石けんを使って、つめの間、手の甲、指の間、手首までしっかり洗おう。



手を洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね

10月17日～23日まで「薬と健康の週間」です。薬は、正しくつかいましょう。

薬の役割ってなんだろう?



- ・原因を取り除く
- ・病気を調べる
- ・症状を和らげる
- ・病気を予防する
- ・足りないものを補う

病気を治すのは、みなさんの体に備わった「自然治癒力」という力。その力を手助けしてくれる強い味方が、薬です。薬を使うときは用法用量を守り、「治ろう」とがんばる体をサポートしてあげましょう。

朝晩・日中の



気温差に注意

