

おうちの人といっしょによみましょう

令和6年10月2日
江東区立東砂小学校
校長
養護教諭

ほけんだより 10月



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標
め たいせつ
目を大切にしよう



先月の終わり頃から、朝晩は涼しくすっかり秋らしくなってきました。このような天候の今、体調をくずして保健室に来室する人が増えています。1日の中で変化する「寒い」「ちょうどいい」「暑い」に対応できるよう、脱ぎ着できるような服装を準備してください。

江東区内でもインフルエンザが少しずつ出てきているようです。また、手足口病やマイコプラズマ感染症なども流行しています。ふだんから体調を整え、基本的な感染症対策である手洗い・うがいをするよう学校でも指導していきます。ご家庭でも言葉掛けをお願いいたします。

10月の保健行事

日程	健診項目	対象学年	その他
9日(水)	生活習慣病予防 健診	4年生	事前調査で希望した児童のみ実施します。 体育着着用で行います。

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



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



洗い残しやすい箇所に注意する



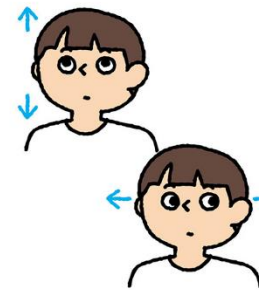
流水でしっかり洗い流し、清潔なタオルなどで水気を拭き取る



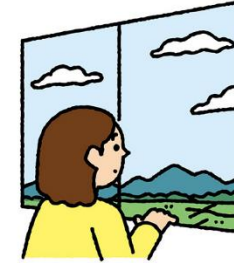
タオルの共用はしないようにね!

10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。ふだんから規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心掛けることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

目にやさしい生活を送ろう!

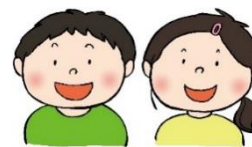


長時間ゲームをしていませんか?



長時間、近くのものを見続けると、視力の低下につながることもあるといわれています。「ゲームは1日30分」など、ルールを決めてやりましょう。

前髪が目にかかっていませんか?



前髪が長いと、目を傷つけたり、バイキンが入る原因になったりします。前髪が長くなってきたら、短く切るか、ピンなどでとめるようにしましょう。

こんな姿勢の人はいませんか?



姿勢がわるいと、目が疲れるだけでなく、肩こりや頭痛の原因にもなります。読書や勉強をするときは、きちんと座り、本から目を約30cm離すようにしましょう。