



ほけんだより 10月



2024年 10月号
逗子市立池子小学校 保健室

暑い夏が過ぎ、季節はすっかり秋になりました。季節の変わり目は体調をくずしやすいです。咳をしている人も多く見られます。10月は、宿泊学習や遠足、水泳など行事がもりだくさん。疲れた体と心をうまくリフレッシュして体調を整えましょう。

10月保健目標：～目を大切にしよう！～



10月10日は

目の愛護デー



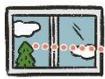
10を横にすると、目とまゆげの形に見えることにちなんで、“目の愛護デー”と呼ばれています。愛護とは、大切にするという意味です。

私たちは、まばたきを1分間に約20回くりかえして、1時間で約1万9200回、1年で700万回、80歳まで生きたとしたら、なんと5億回以上もまばたきをすることになります。

しかし、スマホやゲームに夢中になり長い時間画面をじっと見ていると、まばたきの回数は減り、なみだの量も減ってしまいます。涙の量が減ると、目が乾燥して目に傷がつきやすくなってしまいます。目をよく使うときは、意識してまばたきをするようにしましょう。

疲れ目に…

遠くをみる



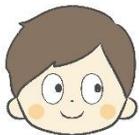
目の周りを温める



姿勢をきれいに



目の体操をする



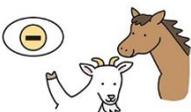
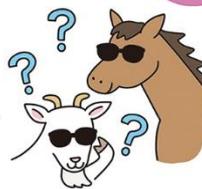
①右をみる ②左をみる ③上をみる ④下をみる ⑤ぎゅっと目をつぶりパッと目を開ける

①～⑤までやったら、最後は優しく目を閉じて目を開けてみてね。これを2回くりかえしてみましょう。

目の不思議クイズ

Q.1 馬やヤギの黒目は横長である。

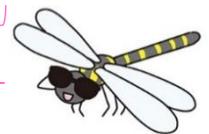
○か×か。



答え ○

動物の種類によって黒目の形はちがうよ。ちなみに、人間や犬は丸く、ネコは縦長です。

Q.2 トンボには、いっぱい目がある。○か×か。



答え ○

トンボの目は、あみのようにあって、その一つ一つすべてが目です。

たくさんの目で広いはんいを見ているので、エサや敵が近づくとすぐ分かります。





はじ が始まりました！

安全あんぜんで楽しい水泳学習すいえいがくしゅうにするためには、ルールを守ることがとっても大切たいせつです。持ち物もちものの準備じゅんびといっしょに、体からだの準備じゅんびもしておきましょう！



8つのチェックポイント

- ① ぐっすりねむれましたか？
- ② 顔色かおいろはいつもどおりですか？
- ③ 熱ねつはありませんか？
- ④ 爪つめは短みじかく切きりましたか？
- ⑤ お腹なかをこわしていませんか？
- ⑥ 朝ごはんをしっかりと食たべましたか？
- ⑦ ジュクジュクした傷きずはありませんか？
- ⑧ 目・鼻・のど・耳みみに異常いじょうはありませんか？



保護者の方へ

・水泳学習で気をつけたい感染症について

咽頭結膜熱（プール熱）	とびひ	アタマジラミ症
原因：アデノウイルスによる飛沫感染	原因：虫刺されや湿疹を掻きむしったあとに、黄色ブドウ球菌が感染しておこる	原因：アタマジラミがいる子の髪の毛と髪の毛の接触感染
症状：発熱、結膜炎、咽頭痛、リンパ節の腫れ等の症状	症状：水泡・かゆみ	症状：頭皮のかゆみ
対応：学校感染症のひとつです。感染したら症状がなくなってから2日を経過するまで出席停止となります。	対応：傷をガーゼ等で保護しましょう。傷がジュクジュクしているときは、プールに入れません。	対応：病院を受診してください。また、タオルや帽子、ヘアブラシの共用を避けてください。水を介しての感染はありません。

・色覚検査の実施について（1年生希望者対象）

定期健康診断の必須項目になっていませんが、希望者には個別でスクリーニング検査を行います。

お子様の色の見え方で心配なことや一度検査を受けてみたい等の希望がありましたら、連絡帳やお電話で担任または保健室にお知らせください。

先天色覚異常は、男子の5%（20人に1人）、女子の0.2%（500人に1人）の割合にみられます。

色が全く分からないのではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては、色を見誤って周囲から誤解をうけることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が望まれます。

本人は自覚のない場合が多く、児童が検査を受けるまで、保護者もそのことに気づいていない場合が少なくありません。授業をうけるにあたり、自分自身の色の見え方を知っておくためにもこの検査は大切です。