ほけんだより 10月

令和６年１０月２日
狛江市立狛江第一小学校
保健室

まだまだ暑い日が続いていますね。しかし、朝晩は少しずつ涼しくなってきたと感じているのではないでしょうか？10月は１日の気温差が大きく、体調を崩しやすくなります。また、さまざまな病気が流行してくる時期です。こまめな手洗い、うがい、換気、規則正しい生活を心がけ、病気に負けない強い体を作りましょう。そして、元気に運動会をむかえられるようにしましょう！みなさんのがんばりを応援しています！

＼寒暖の差に注意／

朝、天気予報でその日の気温を確認しよう

病気を予防しよう！

病気にならないための5つのポイント！

① **手洗いうがいをしよう！**・・・ウイルスをしっかり洗い流しましょう。洗い逃しに注意

② **３食しっかり食べよう！**・・・バランスよく食べて、病気に負けないから体をつくりましょう

③ **適度な運動をしよう！**・・・体力をつけると体の抵抗力（病気に負けない力）もアップします

④ **十分な睡眠をとろう！**・・・からだを休めて、免疫力（病気と闘う力）を上げましょう

⑤ **マスクを正しくつけよう！**・・・病気をもらわない、うつさないためにマスクをしましょう

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

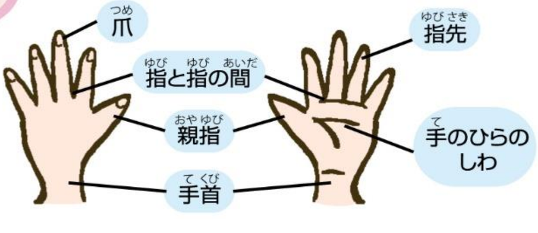
泡が汚れを吸い上げる!

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

指先や爪は反対側の手のひらでこする

親指や手首は反対側の手で握ってねじる

洗い残しやすい箇所に注意する

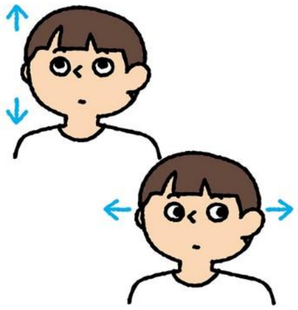


流水でしっかり洗い流し、清潔なタオルなどで水気を拭き取る

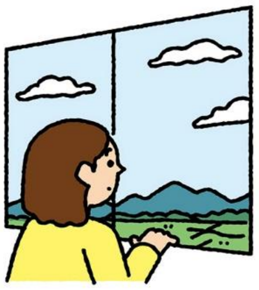
タオルの共用はしないようにね!

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。普段から規則正しくすごし、目にやさしい生活を心が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。

欠かせない「まばたき」

私たちはまばたきをすることで、目の表面に涙を行き渡らせています。涙は、目の乾燥をふせいだり目の表面の傷を治したりと、さまざまな役割をもっています。そのため、スマートフォンを使うことや携帯型ゲーム機で遊ぶことなどに集中すると、まばたきの回数が少なくなり、目の表面の涙も減ってしまい、目によくありません。目を使うときには、意識してまばたきをするようにしましょう。

今年の一小の視力検査では、視力がAA以外の人は916名中341名いました。
目が見えにくくなったなあと感じたらお家の人に相談して、眼科（目のお医者さん）を受診するようにしましょう。

黒板の文字
はっきり
見えていますか？

【5年全員・6年対象者の保護者のかたへ】
背柱側わん検診（モアレ検査）のお知らせ

下記の日程で背柱側わん検診（モアレ検査）を行います。骨折その他の理由により両足でまっすぐな姿勢で立てない場合は正確な測定ができませんのでご承知おきください。

【実施日】
１０月７日（月）　場所：図書室
【欠席者】
１０月１６日（水）14:00～15:00
会場：防災センター3F　302・303
※保護者の方に連れて行って頂きます

（注意）　・体操服　・髪が長い場合はしばる
・脱衣しやすい下着