ほけんだより 10月

平成 30 年 10 月4日　阿賀小:保健室

10月の保健目標
～目を大切にしよう！～

4月の視力検査結果，受診を勧めた 136人のうち91人が受診しました。まだの方は，早めの受診と学校への連絡をお願いします。

夏から秋 服装でじょうずにコントロールを！

朝夕すずしくなってきましたね。

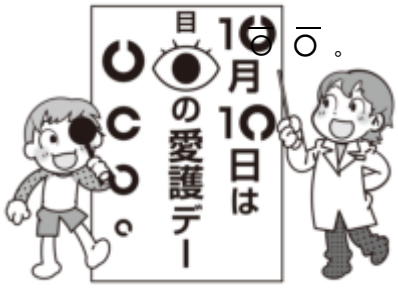
といっても，昼間はまだまだ日差しが厳しく，休けい時間に外で遊ぶと汗をかいてしまいます。

気温差が大きいこの時期は，体温を調節する自律神経に負担がかかるため，体調をくずしやすくなります。

上着を用意して，気温にあわせて脱ぎ着しましょう。

気温にあわせた服装の目安

25℃以上	半そで
25～20℃	長そでシャツ
20～16℃	薄手の上着
16～12℃	薄手のセーター
12～8℃	薄手のコート
8～5℃	厚手のコート
5℃未満	ダウンやマフラー



10月10日は，目の愛護デーです。「10　10」を横にすると，

まゆと目のように見えることから制定されました。

では，10月1日は何の日でしょう？

「10　01」 → 「ー○ ○ー」

そう，メガネの日です。

眼鏡を使っている人は，自分の目と同じように大事にあつかってくださいね。

目にやさしくないのは、こんなこと

× 暗い部屋で本を読む

暗いから目を近づけがち。ピントをあわせようと目が無理をするよ

× ゲームやスマホをずっと続ける

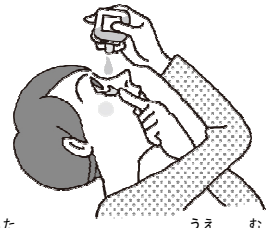
近いところをずっと見ていると、ピントをあわせる目の力がにぶくなるよ

まばたきがへって、目がかわくよ

× 目をこする

目の表面は傷つきやすいよ。傷からばい菌が入ることもあるよ

目薬をさすときは……



①下まぶたをひき，上を向いてさす。（容器の先が，まつげやまぶたにふれないように！）

②さした後はパチパチせずにしばらく目を閉じる。

③目からあふれた目薬は，清潔なハンカチでふき取る。

きれいなハンカチ
毎日持ってきていますか？

9月初め，“インフルエンザで学級閉鎖“という全国ニュースが流れました。広島県では，10月3日に今シーズン初の学級閉鎖が行われています。

また昨年度は阿賀小学校でも10月中にインフルエンザにかかる人が出ていたので，油断大敵です。

インフルエンザだけでなく，かぜ・溶連菌感染症などの感染症を予防するには，「**手洗い**」が有効です。

しっかり洗って，インフルエンザの流行を防ぎましょう。

この手洗い、どこがダメ?

すぐに済ませるために，水だけで洗うよ。
１０秒くらい手のひらをごしごしすれば，よごれはきれいに落ちるんだ。
洗い終わったら，服でふくと楽だよね。

ココがダメ！ 水だけ

石けんを使わないと、十分に汚れが落ちないよ

ココがダメ！ 洗うところ

洗い残しが多いところ（爪・親指のまわり・指の間・手のこう・手首）も洗おう

ココがダメ！ 時間

正しい手洗いには、30秒以上かかると言われているよ

ココがダメ！ 服でふく

洗った手は、乾いたタオルやハンカチでふかないとまた汚れが付いてしまうよ

洗い残しの多い場所