

10月のほけんだより

保護者と
読んで
下さい。

唐津市立名護屋小学校 保健室 2022.10.7(金)

過ごしやすい季節になりました。朝夕は肌寒く、日中はまだ暑く、1日の気温の差が大きく体調を崩しやすい時期でもあります。肌着や脱ぎ着できる上着を使って、体調管理をしましょう。引き続き感染症予防に努めましょう。



1・2年生に

コロナ禍で、私たちは手洗いが習慣になりました。

日本では、だれもが簡単にできる手洗いですが、世界には、手洗いが出来なくて命をなくす子供がいます。手洗いは、自分の体を病気から守る最もシンプルな方法です。

正しい手洗いの方法でこれからも手洗いをしましょう！

正しい手洗いの方法でこれからも手洗いをしましょう！

正しい手洗いの方法でこれからも手洗いをしましょう！

手洗い教室がありました。

10月3日(月)佐賀県食品衛生協会唐津支部の方々にお越しいただき、手洗い教室がありました。正しい手洗いの仕方を教えてもらいました。きちんと汚れが落ちているか、ブラックライトを使ってチェックしました。



10月10日は、目の愛護デーです。

目は、起きている間働いています。最近、大人だけでなく子ども達もメディア(スマホタブレット等)を利用する時間が多く、子どもの視力低下が心配されています。名護屋小では毎日生活・健康チェック表の中で「昨日のメディア利用時間」をチェックしてもらっています。

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
R3年度	2時間	2.8時間	3時間	3.1時間	3.6時間	2.8時間
R4年度	1.8時間	2時間	1.8時間	2.6時間	2.3時間	2.2時間

上の表は、名護屋小の子ども達のある平日の平均です。昨年度は、学年が上がるにつれてメディア利用時間は長くなっていましたが、今年度は、全体的に短くなっています。休日では、長時間利用している人もいました。時間を決めて、上手にメディアを利用しましょう。

夢中になっているあなたの目、とっても疲れているかも？

ちょっと待って！ 疲れ目のサイン 出てない？

- 目がかすむ
- 目がおもい
- 目がかわく
- まぶしい
- 目のおくがいたい
- 肩こりはきけ

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目の距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目の距離 30cm
姿勢に気を付けて

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には、
メディアやめる

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は、寝るよ
うに早めに寝る



もうすぐ運動会です

10月の運動会で、暑さが、少しやわらいだ中での練習になると思います。しかし、まだ熱中症には注意が必要です。

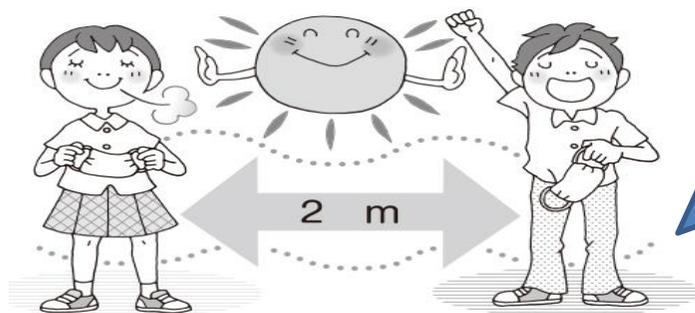
熱中症予防の基本は、身体の準備です！睡眠、朝ごはん、水分補給です。

十分な量の水分を持って来て下さい。2学期になってからの方が、水筒が

小さいからか？お茶が足りない子が多いです。準備よろしくお願ひします。

汗をふくタオルも持たせて下さい。

<p>すいみん</p>	<p>あさごはん</p>	<p>すいぶん</p>
--------------------	---------------------	--------------------



外、距離が取れる時はマスクは外します。

目ゴシゴシするのはダメ

痛い！目に何か入った！

ゴシゴシ... ストップ！

目をこすると、こんな危険が

- 目の表面が傷つく
- 目の奥も傷つく
- 手についた細菌などで感染し、充血したり、まぶたが腫れる

手で触らず、水で洗おう

水をためた洗面器などに顔をつけ、パチパチとまばたきをしてください。それでも取れないときや、痛みが強いときは病院へ。

名護屋小学校でも、ハチを見かけます。ハチは、攻撃してきた人や黒い色、におい(香水、汗のにおいも)を目指して攻撃するといわれています。

<p>ハチに刺された時</p> <p>たいしょうの対処法</p>	<p>①かがんで、巣やハチから静かに離れる。</p>	<p>②針を抜き、きれいな冷水で傷口を洗う。</p>
<p>③抗レスタミン軟膏を塗る。</p>	<p>④冷やす。</p>	<p>⑤ひどい時は病院へ</p>