

ほけんだより 10月

平成28年10月号 岸和田市立城北小学校

まだ日中は気温の高い日がありますが、朝晩は涼しくなってきました、だんだん秋ら

しくなってきました。日中と朝晩の気温差が激しいので、体調を崩している人が

増えてきています。衣服の調節や規則正しい生活をするなど、体調管理に注意し

て、元気に過ごしましょう。

10月10日は目の愛護デー

目のことをもっと知ろう!



VDT症候群とは?

VDTとは、パソコンやゲーム機などの画面のことです。この画面を長時間見ることにより、からだにさまざまな症状が表れます。パソコンやゲームは時間を決めて行ないましょう。

●からだの症状

肩こり、首・肩・腕が痛む、だるい など

●こころの症状

イライラする、不安な気持ちになる など



目のトリビア!

まゆ毛は何のためにあるの? ……まゆ毛は、流れてくる汗の汗が、目に入るのを防ぐ役割などをしています。

まつげは何のためにあるの? ……何かがあたると、自然に目を閉じてしまうことで、ホコリなどが目に入るのを防いでいます。

まばたきの役割はなに? ……目は乾きに弱いので、まばたきをすることで、涙で目の表面をうるおしています。



目に悪いのは、どれ?

- ① 目から30cm以内で本を読んでいる。
- ② 前髪が伸びて、目にかかっている。
- ③ 暗いところで本を読んでいる。
- ④ テレビを見たり、ゲームをする時間を決めていない。



※2020年10月10日～11日

目を健康にする食べもの

●ビタミンAを多く含むもの

- ・にんじん ・かぼちゃ
- ・レバー ・うなぎ など

●ビタミンB群を多く含むもの

- ・豚肉 ・落花生 ・牛乳 など

●ビタミンCを多く含むもの

- ・ほうれん草 ・小松菜 など



マイコプラズマ肺炎

秋から冬にかけて流行するマイコプラズマ肺炎。

おもな症状はしつこい咳と熱です。

咳やくしゃみでうつることもあるため、学校保健安全法では、出席停止の対象になっています。

出席停止期間は具体的には決まっています。

主治医の判断で「意見書」に記入していただきます。

予防方法は、基本的なことですが、手洗い・うがいです。



11月に

視力検査があります。



この姿勢を心がけよう!



うがい・手洗いは、かぜを防ぐために大切なことですね。でも、ちょっと待つて!! うがいや手洗いの後、ぬれた手を洋服でふいている人がいます。せっかく、きれいに手を洗ったのですから、清潔なハンカチでふきとりましょう。

ハンカチ これも大事なカゼ対策

鼻水をかますにすすっていたり、袖口でふきとったりしている人もいます。鼻水には、かぜのウイルスがいっぱい!! いつもティッシュを持ち歩いて、鼻はこまめにかみ、鼻水が手についたときは、せっけんで洗い流しましょう。