

ほけんだより




R5. 10. 16 (月)

中埜小学校 保健室

No.7

朝や夕方は涼しくなり、すっかり秋めいてきましたね。上着を着てくるなど、体温調節ができるようにしましょう。この時季は、運動をするには気持ちの良い気候です。ぜひ「スポーツの秋」を友達や家族と一緒に楽しんでください！

10月の保健目標 

目を大切にしよう

インフルエンザに要注意！！

- 食事の前
- 外から帰ったとき
- トイレのあと
- くしゃみをしたとき

手を洗うタイミングは？

宮城県内でインフルエンザや新型コロナウイルス感染症がすでに流行しています。こまめな手洗いや規則正しい生活を心掛け、感染予防をしましょう。



持っているかな？



清潔なハンカチ

私たちが目を

マモリます



私は まぶた

まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。

僕は まゆげ

目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元を陰を作ったりしているよ。



私は なみだ

目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。



オレは まつげ

目にゴミが入るのを防いでいるよ。

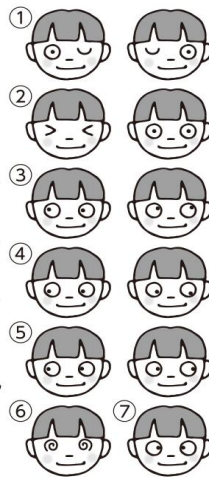
やってみよう

目のストレッチ

ス

マホや本など
近くを長時間
見ていると、目の筋
肉が緊張して凝り固
まってしまいます。
こまめに目のストレ
ッチをして、筋肉を
ほぐしましょう。

- ① 左右交互にウイंक……………10～20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り
各2～3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



Point

肩の力を抜き、
ゆっくり呼吸しながら行いましょう。



保護者の皆様へ

令和5年度中塚小学校学校保健委員会が開催されました

10月11日に、校医の先生方、保健師さん、PTA 副会長さんをお招きし、学校保健委員会を開催しました。学校からは、保健や給食、体育に関する内容等を報告し、校医の先生方からは御助言をいただくことができました。今後の学校保健に生かしていきたいと思



水筒には細菌がいっぱい?! ～学校薬剤師さんからのお話～

水筒の汚染状況のデータについて紹介がありました。ある調査で、水筒143個の汚染状況を調べたところ、細菌（大腸菌）が検出されなかったものが1つのみ、他の水筒は全て細菌が検出されたそうです。特に、ストロー型の水筒は汚染がひどく、吸い口にカビが生えていることも…。別の調査では、水筒に水を入れ、3時間後には、細菌数に問題がなくても、24時間後には、5倍の数値になっていたという結果が出たそうです。つぎ足しをすることで、細菌は増殖します。衛生的に使用するためには、毎日必ず洗浄し、乾かすことが大切です。



☆身体測定・視力検査結果について

- 身体測定結果は、11月に配付する健康の記録を御確認ください。
- 視力検査結果は、1.0以下のお子さんの中で、4月から未受診の場合のみ、お知らせを配付します。今回の結果が1.0以下であっても、すでに4月から眼科を受診されている場合は、お知らせを配付しません。後日、健康の記録を御確認ください。

