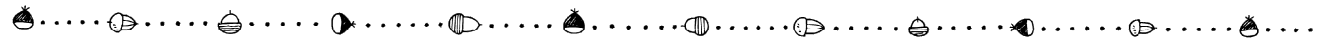


～おうちの人と読みましょう～ 令和3年10月8日 久山町立久原小学校 保健室



10月になり、季節が移り変わっていくのを感じます。もうすっかり秋ですね！
 昼間はまだまだ暑くても、朝晩は気温がぐんと下がり寒さを感じるのもこの季節です。
 体調を崩さないように気をつけましょう。

また、10月は読書やスポーツなど、何をするにも気持ちのいい爽やかな季節です。
 好きなことを深めたり、今まであまりしなかったことに挑戦したりするのもいいですね。

10月10日は目の愛護デー

愛して 護る

寝転がってテレビを見る

これじゃぼく(右目)ばかりはたらいてるじゃないか！

だってぼく(左目)はよく見えないんだもん

▶視力のかたよりから視力低下の原因に。姿勢を良くして、テレビ画面は目線より下が◎。

電車や車の中でゲーム

乗り物の中はゆれるから、画面のものを追いかけるのが大変！

夢中になってまばたきが減ってるよ。乾いちゃうよ～

▶目がとても疲れやすくなります。ゲームは場所も時間もルールを決めて。

目に前髪がかかっている

前髪がジャマだなあ

ちょっと！バイキンが入ってきちゃう！

▶ものもらいになりやすくなります。見た目も、かっこわるいよ。

ぼうしのサイズが変わったのに、眼鏡はそのまま

よく見えないなあ

レンズの中心がずれてる気がするよ

▶頭が大きくなった分だけ、眼鏡のサイズも調節しましょう。



ついでに、
 やってしまおうこれ、
 みんなの目は
 こんなふうになってしまってる

ドキッとした人は、いませんでしたか？
 習慣を見直して、自分の目を大切にしましょう！

<内科検診のお知らせ>

1学期からの延期でまだ実施していなかった内科検診を10月6日（水）に実施しました。今回の内科検診で「精密検査」を勧められたお子様については、個別にお知らせのプリントをお渡ししますので、かかりつけ医を受診してください。

<フッ素洗口開始しました！>


緊急事態宣言中ストップしていた「フッ素洗口」を再開しました。毎週木曜日の朝の時間に、感染予防を意識して、使い捨ての紙コップやキッチンペーパーを利用してがんばっています。歯みがきをしないままでのフッ素洗口は効果が半減します。ご家庭の方でも子どもさんの歯みがきをしっかりさせていただきますようお願いいたします。

<正しい手洗いでコロナ・カゼ予防>

季節の変わり目だからか、夏の疲れが出てきているのか、体調を崩す人が増えています。今年も新型コロナウイルス感染症予防でマスク・手洗い・消毒をしているためか、今のところインフルエンザの流行の兆しはありません。でも、これからだんだん寒くなると季節性のインフルエンザが流行し始めます。今年の冬もインフルエンザと新型コロナウイルス両方の予防を意識してほしいと思います。そして、病気の予防のためには手洗いが大切です。いろんなところをさわった手には目には見えないたくさんのバイキンがついています。給食の前、遊んだ後、トイレやそうじの後など石けんをよく泡立てて手をきれいに洗いましょう。

ところで・・・手洗いをした後にきちんとハンカチで手をふいていますか？ハンカチでふかずにそのまま消毒しても、効果はないようです。毎日きれいなハンカチをポケットに入れて持ってきましょう！

この手洗い、どこがダメ？

Aくん  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ゴシゴシすれば汚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。

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! **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! **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・手のこぶ・手首）も洗おう

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

