

ほけんだより 10月

令和6年10月9日
西会津小学校 保健室
文責：成田一江

目を大切に

10月10日は「目の愛護デー」です。自分の目を大切にしていますか？ 目を使い過ぎていませんか？ 私たちの目は、近くのものを見るとき、よく見えるように筋肉を緊張させてピントを合わせています。つまり、パソコンやスマートフォンを見ている間、ずっと目は緊張したままなのです。大切な目に疲れがたまらないよう、次のことに気を付けましょう。

- 1 目が疲れたら、軽く目を閉じて休ませる
(1時間ごとに10～15分くらい)。
- 2 テレビやモニター画面は
目の位置より下に置く
- 3 目の周りを軽く押す
- 4 ときどき遠くを見る



この時期は衣服で体温調節！

日中暑い日もありますが、朝夕は冷え

込む日が多くなってくる時期です。カーディガンやジャンパーなどのほおりの



で体温調節をしましょう。下着も大切です。汗を吸い取り、体の保温にも役立ちます。

【保護者の方へ】

～かぜ・インフルエンザ対策を～

中秋から晩秋にかけて注意したいのが、かぜやインフルエンザなどの感染症です。急に寒くなったり、暑さがぶり返したりする時期なので、お子さんの体調管理にお気を付けください。

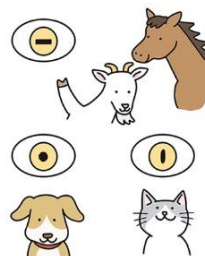
また、冬になるとノロウイルスなどによる胃腸炎も増えてきます。学校や地域で流行している感染症情報にも注意して、ご家庭でも手洗いやうがい、手指の消毒等の対策をお願いいたします。(感染症情報については、その都度お知らせいたします)

10月1日から高久友紀先生の代わりに着任しました成田一江です。よろしくお願いします



目の不思議クイズ

Q1 ウマやヤギの瞳孔(黒目)は横長である。○か×か？



答え ○
動物の種類によって、瞳孔の形はさまざまです。ちなみに、人間やイヌは丸く、ネコは縦長です。

Q2 トンボには、いっぱい目がある。○か×か？



答え ○
トンボなどの昆虫の目は、あみになっています。じつは、その一つひとつがすべて目です。たくさんの目で広い範囲を見ているので、エサになる生きものや敵が近づいてくると、すぐにわかります。