



第五小学校
保健室



10月になり、すっかり秋らしくなってきました。なにをするにも気持ちのいい季節。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋。みなさんはどんな秋を過ごしますか？
今月も病気やケガに気をつけて、元気に過ごしましょう！

10月10日は



目を大切にしていますか？

まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る



目を温める



目を動かす

涙には3種類あるって知ってた？

なぜ私たちは涙を流すのでしょうか。

涙には、実は、3つの種類と大切な役割があるんです。

目をうるおす涙

目は乾燥すると傷つきやすくなってしまいます。そのため、涙が常に目を覆ってうるおし、ばい菌から目を守ったり、目に酸素や栄養を運んだりして健康に保ってくれています。

玉ねぎを切ったり、目にゴミが入

刺激から守る涙

たりするときに流れる涙は、外から受けた刺激をすばやく洗い流して、目を守ってくれています。



感情の涙



泣いてスッキリしたことはありませんか。悲しいときやうれしいときに流れる涙は、私たちのストレスを減らしてくれていると考えられています。

涙は、体と心を守るための大切なはたらきを持っているのです。泣くことは、悪いことではないのです。

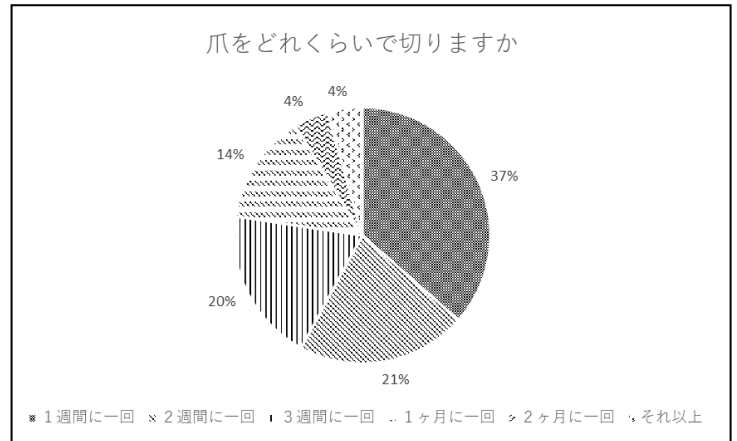
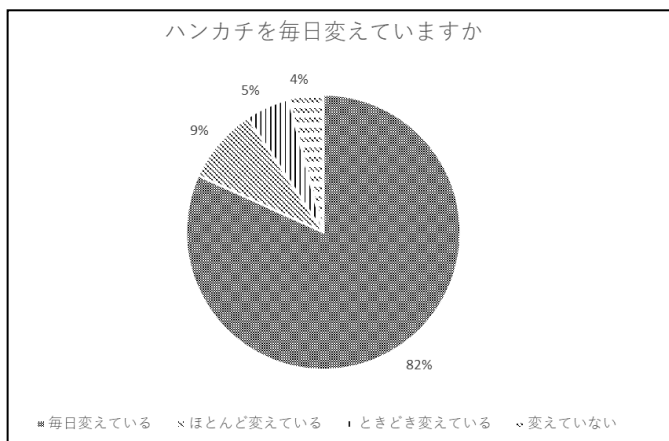
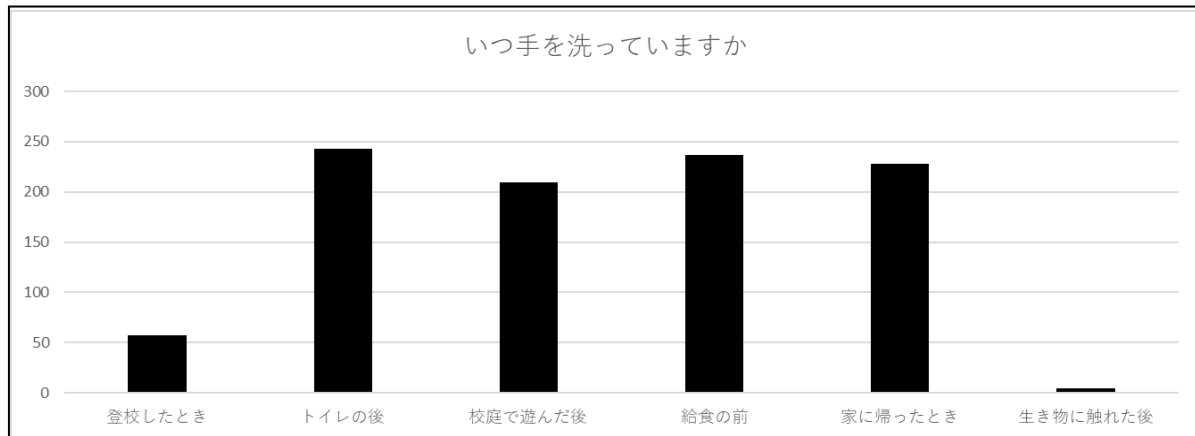
「元気すくすく」ミニコーナー～手洗いうがいアンケートの結果を振り返ろう～

手洗いうがいの大切さを知ってほしいという願いを込めて、今月は「手洗いうがいのアンケートの結果を振り返ろう」です。

手洗いうがいのアンケートに回答してくれてありがとうございました。

アンケートの結果から気になったところがこちら。手洗いうがいについて振り返ってみましょう。

☆アンケートの結果☆



☆アンケート結果からわかったこと☆

- 登校してきたときに、手を洗っている子が50人しかいない。
- ハンカチを毎日変えていない子が45人くらいいる。
- 爪を2ヶ月以上切っていない子が20人くらいいる。

☆アンケート結果から健康に過ごすためには…☆

- 登校したときも外から帰ってくることと一緒に、手を洗う習慣をつけましょう。
- 使用したハンカチには、目に見えないばい菌がいるため、毎日変えましょう。
- 爪の衛生を保つために遅くとも2週間に1回は爪を切りましょう。

10月15日は「世界手洗いの日」です。

手洗いうがいをこまめにして、かぜやインフルエンザ・コロナウイルスに負けずに元気に過ごしましょう。

