

# ほげんだより10月号



令和2年10月1日 越ヶ浜小学校 保健室

今年の夏も暑かったですね。ようやく夏が終わり、過ごしやすくなってきました。読書の秋、芸術の秋、食欲の秋…。みなさんは、どんな秋を楽しみたいですか？好きなことをとことん突きつめたり、新しいことに挑戦したり。その先には、きっとわくわくする出会いが待っています。そんなみなさんの〇〇の秋にも活躍しているのが「目」です。10月10日は目の愛護デーです。普段の生活をふり返って目の健康を守りましょう。

## 10月10日は目の愛護デー！



### 目を大切にするために心がけたいこと



目は、私たちが生きていくために必要な情報を得るための重要な器官です。脳に送られてくる情報の約80～90%は目から得られています。このことから分かるように、目には思った以上に大きな負担がかかっているのです。ぜひ、一生使う目を大切にしてほしいと思います。

#### 視力はだいじょうぶ？



遠くのものが見えなくて、こんな目つきの人があります。視力検査でB以下だった人は必ず眼科へ行きましょう。保健室ではいつでも視力検査ができます。

#### 前がみ、目にかかってない？



前がみが長くて目にかかる、目が疲れてしまったり、目の中が傷ついてしまったりして視力低下につながります。短く切るか分けるかしましょう。

#### アウトメティア守れている？



テレビ・ゲーム・スマホ等の利用時間が長くなればなるほど目は疲れてしまいます。時間を決めて、合間には休けいを取りながら利用しましょう。

#### 部屋は明るくしている？

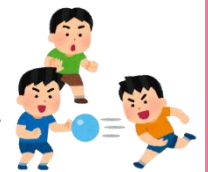


テレビを見るとき、ゲームをするとき、勉強をするとき、読書をするときなどに部屋が暗いと視力が下がってしまいます。部屋は必ず明るくしましょう。

#### 子どもの近視が20年前と比べておよそ倍増しているそうです…！



目の悪い子どもの数は年々増えていて、20年前と比べると倍になっています。しかし、屋外で2時間以上過ごす子どもは、両親が近視でも近視になりにくいという研究結果（慶応義塾大学医学部研究チームより）も出ているそうです。部屋の中でゲームをするだけでなく、外に出て思いっきり体を動かしてみましょう！



# 新型新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルス感染症の終わりはまだまだ見えません。山口県内でも新型コロナウイルス感染者が報告されており、その中には小学生も含まれています。今のところ、萩市内での感染者は報告されていませんが、もう一度感染対策がしっかりできているか振り返りましょう。今回は、感染対策として重要な「手洗い」と「マスク」について載せています。確認をしましょう。

## どうして手洗いは大切なの？

ドアノブや手すり、机やスイッチなど、みんながさわるところには見えないバイキンがたくさん！



手についたバイキンは、口や鼻、目などから体の中に入って、悪さをします。体を守ろうとする力が弱まっていると、カゼをひいたり病気になることがあります。

だから、手洗い。石けんを使って、つめの間、手の甲、指の間、手首までしっかり洗おう。



手を洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね

## マスクの取扱いについて

ご飯を食べるときや飲み物を飲むときなどマスクを外す機会があると思います。その時に気を付けてほしいことが、マスクの外し方です。外すときは「ゴムひも」を持って外しましょう。マスクの表面は触らないようにしましょう。また、外したマスクは清潔なビニール袋などに入れて保管しましょう。

洗って繰り返し使えるマスクを使用している人も多いですが、毎日必ずていねいに洗いましょう。



## 保健室より

運動会、おつかれさまでした！みなさんが頑張っている姿を見てとても感動しました。みなさんは運動会どうでしたか？楽しかったでしょうか？

そして、もう10月です。少し前までとても暑かったのに朝夕はだんだんと寒くなってきています。季節の変わり目であるこの時期はとても風邪を引きやすい時期です。服装で調節して風邪を引かないように気を付けましょう。