

ほけんだより 10月

平成30年10月2日 春日部市立宮川小学校 保健室

10月の保健目標 目を大切にしよう

「砂が入った」「ゴミがはいった」「目がかゆい」と目をこすって保健室に来る人がいます。目をこすると、目の中が傷つくことがあります、見え方に影響があることがあります。目に気になることがあったら、こすらずに、濡れたタオルなどを、そっと当てて様子をみましょう。



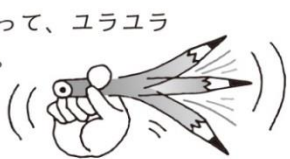
<目の不思議>

『見えている』と『見ようとする』

右の図のタテとヨコの線はどっちが長いでしょう？
正解は…はかってみてね。



私たちは色や形などのまわりの情報を、目で受けとります。そして「こんな形でこんな色」と判断するのは、脳のしごと。この時脳は、受け取った情報に、まわりの様子やこれまでの経験をあわせて「見よう」とします。脳の複雑なはたらきで、実物とはちょっと違って「見える」ことがあるんですね。



おきがさしている？

<雨が降りそうな日 傘を持って家を出発してください>

学校帰り、降り出した雨の中、傘もささずにダッシュで帰ろうとする子が何人もいます。

走って帰ると交通事故に巻き込まれるかもしれないし、冷たい雨に濡れてカゼをひくかも

もしれません。雨が降りそうな日は、傘を持って登校しましょう。



手洗い・うがいが正しくできると、カゼをひかないですみます。

水道から出る水が冷たい季節になりましたが、正しく手を洗いましょう。



この手洗い、どこがダメ？

Aく 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! 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・手のこう・手首)も洗おう

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! 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



保健室からのお知らせ

むし歯のない人・治療済の人
179人

むし歯の心配がある人
27人(治療中・受診予定など含む)

宮川小 10月1日現在

早めに治療をはじめれば、治療日数も少なく済みます。生涯使う歯を今から大事にしてください。

