



ほけんだより

10月

渡名喜幼小中 R7.10



今月の保健目標：目を大切にしよう



日が暮れるのが早くなりそろそろ涼しくなるといきや、お昼はまだまだ暑い日が続いています。朝晩とお昼の気温差で、体調を崩しやすい時期でもあるので体調管理をしっかり行いましょう。秋は、「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」と何をするにも快適な季節です。いろいろなことにチャレンジしてみましょう！これから運動会の練習も始まるので、水分補給をしっかり行い、熱中症にも気をつけましょう。

中学生にも増えている

ドライアイに要注意

スマホやパソコン、コンタクトレンズ、エアコンの刺激などが原因で、目が乾燥してダメージを受けることがあります。最初は目が少し疲れたり乾いたりする「疲れ目」から始まり、そのまま同じ生活を続けるとドライアイになることも。

目を守るための涙の層が形成されている。

ムチン層
涙を角膜(黒目の部分)の表面に留める
油層
涙の蒸発や、まぶたとの摩擦を防ぐ
水層
潤いで目を乾燥や感染から守る

健康な目

ドライアイの目

三層のバランスが崩れているのがドライアイ。水分が足りなくても油分が足りなくても症状が起こる。

水層が減る 油層が減る

「目が乾く」だけじゃない

- ✓ 目が痛くなる
- ✓ 目の疲れを感じる
- ✓ 勝手に涙が出てくる
- ✓ 光が眩しく感じる
- ✓ 頭痛や肩こりがある

思い当たった人の目は、ドライアイになっているかもしれません。角膜の傷やその傷からの感染症、見えにくさにつながることも。

10月15日は「世界手洗いの日」

自分の手洗いをチェック!

いつ手洗いました? **れをつけよう**

*外から帰ってきたとき *トイレの後
*ごはんの前 *ペットなどをさわった後

どこを洗った? **れをつけよう**

*手のひら *手の甲 *指の間
*つめの先 *親指のまわり *手首



チェックしよう

せっけんを使って洗った
 洗った後はせいかつなハンカチやタオルでふいた
 洗っている間、水道の水は止めていた

丸やチェックがたくさんついた人ほど正しい手洗いができています。もし丸がつかなかったところがあったら、次に手洗いをするときに意識してみましょう。

○に入るのは何かな? これはどれもことわざ。○には同じ漢字が入るよ。

○から鱗が落ちる

何かがきっかけで、急に物事がよく見えて理解できるようになること

○くじらを立てる

人のささいな欠点を探し出し、いちいち非難すること

○から鼻へぬける

頭の回転が早いこと

○は口ほどにものを言う

目は口で話すのと同じくらい気持ちを相手に伝えられるということ

お知らせ

10月もSC来校します!
<来校予定日>
10月17日(金)
10月31日(金)

11月からはオンラインになりますので、来校できるのは今月までです。ご予約は保健室までご連絡お願いいたします。

答えは「目」

思春期教室を行いました

10月2日（木）に知念菜穂子さんをお呼びして、思春期教室を開催しました。命の大切さ、男女の体や心について、いろいろな体験をしながら、丁寧に分かりやすくお話ししてくれました。子どもたちも様々なことを学べる良い機会になったと思います。みなさん、楽しそうに体験に参加してくれていました！



★ 骨を鳴らすとどうなる？

指や首を「ポキポキ」と鳴らすと、なんだか気持ちいい。そう思ってクセになっていませんか？

実はこの音、骨が鳴っているわけではなく、関節の中に出てきた泡がはじける音だと言われています。

指を鳴らすのは大きなケガにはつながりにくいと言われていますが、大事な神経や大きな動脈などが通っている首や腰、背骨を鳴らすのはNG。関節や周りのじん帯に負担がかかって、ゆがみや痛みの原因になります。場合によっては、歩けなくなったり、命の危険につながったりすることもある。

つい軽い気持ちで鳴らしてしまっている人がほとんどだと思いますが、体に影響が出たら心配です。もし鳴らしたくなら思い出してみてください。



食欲の秋こそかむ力を育てよう

さつまいも、ごはん、りんご、れんこんなど、おいしい食べ物がたくさんある食欲の秋。秋が旬の食材には「かみごたえ」のあるものも多く、「しっかりかむ習慣」＝「かむ力」を育てるチャンスです。かむことには発達に良い効果がたくさんあります。



- かむことの効果
- 食べ物を消化しやすくする
 - あごや顔の筋肉を育てる
 - 集中力を高める
 - 食べすぎを防ぐ など

「子どもが食べやすいもの」＝「柔らかいもの」ではありません。小さく切った野菜をしっかり加熱したり、薄く切ったりりんごや焼きいもを少しずつ出すなど、工夫次第でかみごたえがあるものも食べやすくなります。

「よくかんでね」「お口の体操だよ」と声をかけながら、親子で秋の食べ物を楽しんでみてください。

