

ほけんだより10月

令和8年10月号
大阪市立塩草立葉小学校 保健室

今月の保健目標

目の健康に気をつけよう

少しずつ風がすずしくなってきた、秋のはじまりを感じる時期ですね。9月は天気の良い日が少なく、保健室には頭痛やしんどさをうったえてくる人が多くいました。10月も季節の変わり目です。体調には気をつけてすごしましょうね。



10月の予定

10月 1日 (木) : 歯と口の健康教室 6年生

※当日の持ち物があります。配布した手紙をご確認ください。

13日 (火) : 修学旅行前検診

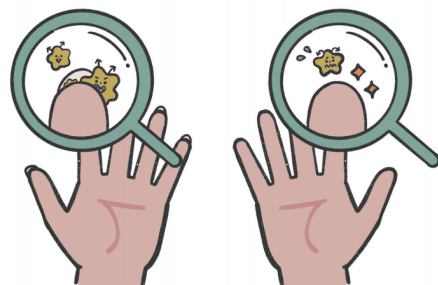
20日 (火) : 就学時健康診断

インフルエンザがはじまっています!!!

9月に入ってから、インフルエンザがでてきました。急な高い熱・のどの痛み・体のだるさなどで保健室に来ることが多いです。体調が悪いときには、お休みすることも1つです。むりをせず、ゆっくりしてくださいね。

10月15日は
世界手洗の日

きちんと手あらいできているかな?



しっかり手あらいしましょう!!

感染予防には、「手洗い」が大切です。①ゆびさき ②ゆびの間 ③おやゆび ④手首は、特にばいきんがのこりやすいです。つめの間もわずれずにあらいましょうね。

目を大切にすごしていますか?

みなさん、目を大切にすごしていますか? 春の視力検査では、見えにくくなったと感じる人もいたのではないのでしょうか。その結果から病院に行き、新しくメガネをつける人もいました。見えにくいままにしているとどんどん目がわるくなってしまいます。がまんせず、早めに病院で相談するのも大切です。

10月10日は



人の目と猫の目 意外な共通点

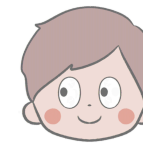


人も猫も黒目の真ん中には瞳孔があり、ここから光(視覚情報)を取り込んで物を見えています。

猫は夜行性のため、暗い環境では周囲の情報を多く得られるように瞳孔が大きくなります。実は人の目も同じ。夜行性ではありませんが、暗い環境では多くの光を取り込もうと瞳孔が大きくなります。

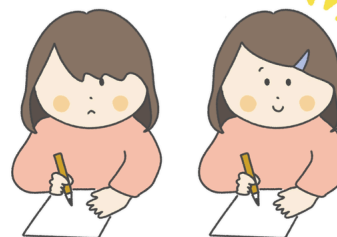
夜、暗い部屋でスマホを見ると...

スマホの画面の強い光は、瞳孔が大きくなっている状態では目にとって刺激が強過ぎて、疲れ目や睡眠の質の低下を招きます。瞳孔は明るい環境で小さくなるので、夜にスマホを見るときは部屋を明るくしてくださいね。



□ 目にかみの毛がかかっていますか?

かみの毛で目が見えにくだけでなく、かみの毛が目に入ると、目にキズがつきやすくなり、かみについたゴミが入ることもあります。目に入らないように、ピンやゴムでとめましょう!



□ 目を近づけて勉強していませんか?

□ 暗いところで、読み・書き・スマホなどしていませんか?

目がつかれてしまいます。背筋をのばして正しい姿勢で、電気をつけて明るいところで勉強しましょうね。

