



(家庭数配布)

保健だより10月1号

平成25年10月9日(水)

練馬区立 中村小学校

せき・くしゃみのエチケット

10月になって、涼しい日が続いています。そんな中、かぜ気味の人
も少しずつ増えているようです。かぜの予防には、まず「手洗い・うが
い」ですが、人にうつさないためのエチケットも覚えておきましょう。

せき・くしゃみをするときのエチケット

- ・なるべく人の居ない方を向く。
- ・ハンカチや自分の服のそでで、口元を押さえる。
- ・手で押さえた時は、できるだけ早く石けんで洗う。
- ・マスクをする。



せきやくしゃみをする時、しぶきと一緒にたくさんのウイルスが口から
飛び出します。それによってかぜをうつしてしまうことがあるので、人に
しぶきがつかないように気をつけましょう。特にせきやくしゃみが出る
ときはマスクをしましょう。

目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。皆さんは普段、目を大切にして
いますか。目が疲れると、働きが悪くなります。そして、その状態が続く
と視力が落ちて元に戻らなくなることもあります。本を読んだり、テレビ
を見たりするのもいいですが、一日の時間を決めて、目が疲れすぎない
ようにしましょう。

どんな働きをしているのかな？

●まゆげ

おでこから流れてきた汗が目に入らないようにしている。

●まぶた

目を保護し、まばたきによって目をうるおしている。

●まつげ

目にゴミが入るのを防いでいる。

9月の計測

9月の計測を行うにあたり、ご協力ありがとうございました。その日のうちに健康カードをご家庭にお返ししましたが、お子さまの成長にびっくりされた方も多かったのではないのでしょうか。

さて、計測の際に「自分でできるけがの手当」について話したところ、保健室に来室する子供たちに次のような変化がありました。

- ・すり傷のとき、きちんと水で洗ってくる。
- ・鼻血のとき、しっかり小鼻をつまんでくる。



話したことをしっかり実践する素直な子供の姿に嬉しくなりました。

RSウイルス感染症について

「RSウイルス感染症」が流行しています。咳やくしゃみなどの飛沫、ドアノブやコップなどの接触を通して感染します。4～6日間の潜伏期間を経て発熱、鼻水など風邪のような症状が数日続きます。多くは軽症で済みますが、ひどくなると肺炎や気管支炎を起こします。予防には、うがいや手洗いの励行、マスクの着用が大切です。



長い前髪 気を付けて

●見えにくい
前髪がじゃまになって、まわりがよく見えません。それに、まわりの人からも、あなたの顔が見えにくいのです。

●気が散りやすい
いつも前髪が気になって、ものごとに集中できません。

●目にばい菌が入りやすい
髪の毛の先が目に入ったり、髪が気になって目をこすったりするので、ばい菌が入りやすいのです。

こんな困ったことが起こらないよう、前髪は、目にかからない長さで切っておきましょう。

目の疲れ = 脳の疲れ

目は、外の光を取り入れる窓で、その光を受け取って分析し、情報として処理するのは、脳の役目です。私たちが「見る」ことができるのは、目と脳がいっしょに働いているからです。

目が疲れたな、と感じる時は、脳も疲れています。長い時間、作業をしていると、だんだん能率が悪くなっていくことがあります。それは目とともに、脳も疲れているからです。

1～2時間に一度、休憩をとることが能率アップにつながります。毎日しっかり睡眠をとって、目と脳をじゅうぶん休ませることもお忘れなく!!