

平成25年10月2日

ほけんだより 10月号

練馬区立豊玉南小学校

校長 山田 裕



気温の変化にご注意を！

9月は日中30度を超える日がありましたが、ようやく秋らしい気候になってきました。とくに朝晩はぐんと気温が下がり、肌寒いと感じる日も出てくると思います。また一方で急に気温が上がったりすることがあるのもこの時期の特徴です。なるべく脱いだり着たりしやすい服装をお願いします。また、急な発熱や体調不良などもみられます。「マイコプラズマ肺炎」などの感染症も報告されています。ご注意ください。

<10月の保健目標> 目を大切にしよう



10月10日は目の愛護デーです。目に良い生活ができていますか？

○勉強したり、本を読んだりするときは？

- ・目と机の距離を30センチは離すようにします。
姿勢が悪いと机との距離が近くなりすぎてしまいます。
しっかり背すじをのばしてください。
- ・鉛筆はHB以上の濃さのものを使うようにしましょう。

○照明は？

- ・部屋全体を適度な明るさにしましょう
スタンドを使うときは、光が目に入らないようにし、
手の影の出来ない方向から照らすようにしましょう。

○テレビやゲームの時間は？

- ・テレビ、ゲーム、パソコンなど長時間見ることで目が疲れただけでなく、ドライアイの状態になったりします。家族で話し合っ規則を決めるようお願いします。また、目のためにも「ノーゲーム、ノーテレビデー」の日を作るのも良いかもしれません。

ものを見るときに、次のようなことがある人は、視力検査をしてみてください。

- ☆目を細めて見ている。
- ☆顔を右、または左に傾けて見ている。
- ☆顔を近づけて見ている。

べんきょう ほん よ
勉強したり、本を読んだりするときは



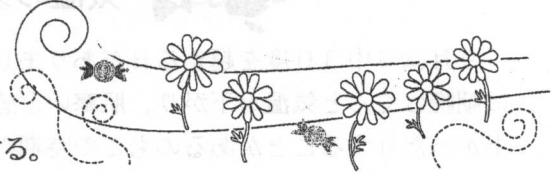
目と机の距離は30センチ

色の見え方について

近年、色の見え方が異なる人に配慮した「カラーユニバーサルデザイン」が社会的に推進されています。一方学校では、平成15年度以降の学校定期健康診断で色覚検査が必須項目でなくなったこともあり、特定の色の組み合わせ（「赤と緑」「青と紫」など）が見えにくいことに、本人も周囲も気づいていない場合があるといわれています。特定の色の組み合わせが一般的な教材・教具などに意図せず使われることがあり、学校生活の様々な場面で見えにくさを感じる可能性があります。お子さんの話しや、様子などからお気づきの点、また色の見え方に関するご不明な点などがありましたら、担任、養護教諭までお気軽にご相談ください。

10月17日～23日は 薬と健康の週間です！

私たち人間は、「自然治癒力」といって、病気やけがを自然に治す力を生まれたときから持っています。薬はこの働きをうまくサポートするためのものです。しかし使い方を間違えると、かえって症状が悪くなったり、治りが遅くなってしまうこともあります。早く元気になるためには正しい使い方を守ることが大切です。



<正しく薬を使うために>

☆薬をのむときには、お医者さんやおうちの人に相談する。

☆薬を人からもらってのまない。

同じ症状でも、原因が異なることもあります。また、年齢、体重、体質などは一人一人違います。人からもらってのんだり、ひとにあげたりしないこと。

☆コップ1杯の水でのむ

水で飲むとのみやすく、水に溶けることで吸収も良くなります。また多めの水で飲むと胃の保護になります。カプセルなどは水なしでのむと、食道の壁にくっついてしまい粘膜を傷める。

☆薬は水かぬるま湯でのみます

飲むものによっては、効き目がなくなったり、倍になったりすることがあるからです。

☆決められた量、のむ時間を守る。

<自然治癒力をパワーアップさせるには…>

① 睡眠 ② 栄養 ③ 運動

+心の健康 (くよくよしない、前向きに考える、自分自身を大切に思うこと、笑うこと)

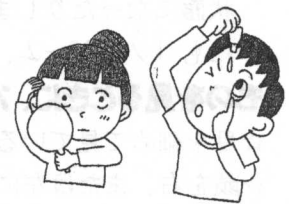
自然治癒力を高める生活は自分で出来ることです。一人一人が実践してほしいです。

ぜんぶ知ってる？ 目のことわざ

☆①～⑤にあてはまる言葉を右から選んでそれぞれのことわざの意味をA～Eからさがしてみましよう。

- ① 目は () ほどにものを言う
- ② () の目にもなみだ
- ③ () から目薬
- ④ 目から () へぬける
- ⑤ 目の上の ()

- ・ 2階
- ・ 口
- ・ おに
- ・ たんこぶ
- ・ 鼻



- A. どんなにこわい、冷たいと思われている人でも、時にはやさしい面をみせるということ。
- B. まわりくどくて効果がないこと。思うようにならず、もやもやすること。
- C. いつも気になってうっとうしいもの。目ざわりで、じゃまなもの。
- D. 目つきは話すのと同じくらい気持ちを相手に伝える、表現することができるということ。
- E. 判断力が良く、物事にすばやく反応できる様子。頭の回転が速いこと。

☆答え①口、D ②おに、A ③2階、B ④鼻、E ⑤たんこぶ、C