

ほけんだより

(家庭数配布)

保健だより10月1号

平成26年10月3日(金)

練馬区立中村小学校

寒い？暑い？

秋はその日の天気によって、気温の差が大きい季節です。また、朝は寒くても、昼になると暑くなることもあります。そんな時には上着が便利です。脱ぎ着のしやすい上着を一枚用意して、上手に調節しましょう。



目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。愛護には「大切に守る」という意味があります。普段から目を守るために次のことを心がけましょう。

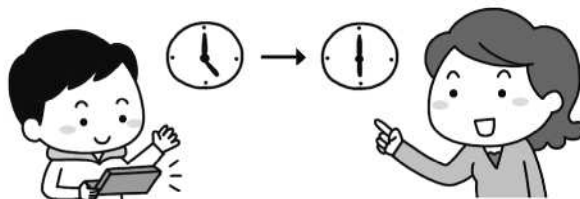
目Q健康Qために心がけたいことQ



●つくえ・本・テレビなどに目を近づけすぎない



●まえがみは目にかからないようにする



●テレビやゲームは時間をきめて、それを守る



●ときどき遠くをみるなどして、目を休ませる

うがいをこまめにしよう

9月の中旬から急にせきをする人が増えました。のどが乾燥していたり、のどにホコリやウィルスがくっついたりするとせきが出る場合があります。1時間に1回、こまめなうがいでのどを守ることができます。のどを痛める前に、うがいを習慣にできるといいですね。

前髪について

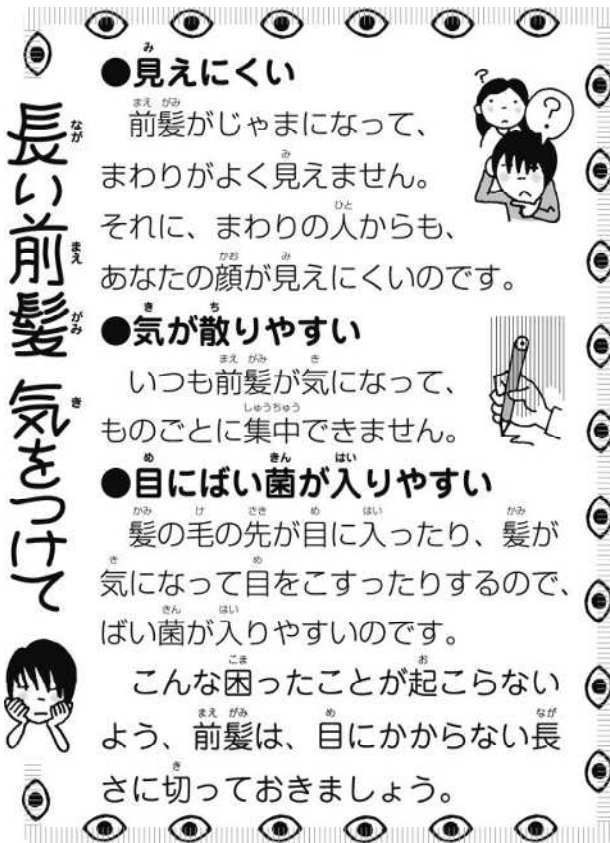
長い前髪
気を付けて

●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、ものごと集中できません。

●目には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。



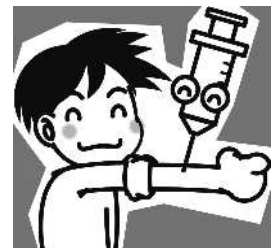
中村小学校の保健室にはときどき「目がチクチク痛い」と言って来室する児童がいます。ゴミやまつげが入ってしまったという場合も多いのですが、前髪が目に入ってしまった児童もいます。

前髪が目にかかると、左のようなことが起きやすくなります。目にかからない程度に前髪を切るようにしてください。ヘアピンなどで留めるのもいいのですが、低学年では体育や遊び時間でのけがに繋がることもあるので、なるべく切っていただけたらと思います。

インフルエンザの予防接種について

毎年、多くの小児科が10月の前半から接種を開始します。ワクチンの接種後、2週間するとその効果が出てきます。12歳までの子供は2回接種(1回目と2回目の間隔は2~4週間)なので、早めに接種を終えておくことが望ましいでしょう。

ワクチンを接種しても、100%感染を防ぐことはできませんが、症状が軽く済んだり、合併症などを起こすリスクを減らしたりすることに役立ちます。



9月の計測について

9月の身体計測の際に保健指導を行いました。3・4年生には『睡眠のふしぎ』と題して、紙芝居を使って指導を行いました。「小学生の理想の睡眠時間は10時間」と伝えると、「えー！長い！」「いつもそのくらい寝てる！」などいろいろな反応が返ってきました。高学年になるにつれ、睡眠時間が短くなる傾向があります。睡眠の大切さを知って、これからもしっかりと睡眠をとってほしいと思います。

