

ほけんだより



【家庭数配布】

令和4年10月7日
練馬区立練馬小学校
保健室



10月に入り、朝晩はだいぶ涼しくなり過ごしやすいになりました。
昼間はまだ暑い日があり、半袖でも過ごせますね。一日の中でも、
「暑い」「涼しい」「ちょうどいい」と感じ方は変化します。その日の
気温や体調に合わせて、着るものを調節しましょう。

今月は、運動会が行われます。本番に向けて、いつも以上にけが
や体調に気を付けていきましょう。



秋は体を動かす チャンス!

日中の気温が下がり、過ごしやすい秋。
気持ちよく体を動かしましょう。



© 少年写真新聞社 2022

そのくつ、 足に合っていますか?

足に合わないくつをはいていると、足の骨が
変形したり、姿勢が悪くなったりして、全身に
えいしょうが出ます。

正しいくつの選び方

ひもやテープ
で調節できる。

つま先に1cm
くらいのゆとり
がある。

くつ底は、
指のところで
曲げられる。



かかとがしっかりと
おおわれている。

こんな人はいませんか?

くつのかかとの部分を、踏んで歩いている人を見か
けます。くつのサイズが合っていないのでしょうか?
履きにくいくつでは、けがをしたり、うまく走れなかつ
たりしていませんか。自分に合っていないくつでは、走
る時に十分に力を出せませんよ。

運動会が近づいてきています。体と心の準備と
一緒に、靴の用意もできるとよいですね。



© 少年写真新聞社 2021

10月10日は、目の愛護デーです！



目は、朝起きてから寝るまで、休みなく働いてくれていますね。みなさんは、目にやさしい生活を送っていますか？目の健康について考えてみましょう。

☑目と本やタブレットのきよりは近づいていませんか？

⇒30センチメートルはなしましょう！

☑暗い部屋で本を読んだり、ゲームをしたりしていませんか？

⇒明るい部屋で行いましょう！

☑ゲームやタブレットを使う時は、休けいをしていますか？

⇒30分使ったら、5分は目を休めましょう！

目をゴシゴシこするのはダメ

痛い！
目に何かが入った！

ゴシゴシ...
ストップ!

目をこすると、こんな危険が

- 目の表面が傷つく
- 目の奥も傷つく
- 手についた細菌などで感染し、充血したり、まぶたが腫れる

目に何かが入ったとき、あわてて手でこすっていませんか？ 実はこれ、とっても危険なのです。

手で触らず、水で洗おう

水をためた洗面器などに顔を付け、パチパチとまばたきをしてください。それでも取れないときや、痛みが強いときは病院へ。

涙は鼻からもあふれる！

うわあああああ～
ヒック…。スズ…スズビツ。
チーン！

悲しくて、くやしくて、たくさん泣いたとき、なぜか鼻水も止まらなくなりますよね。これ、どうしてか知っていますか？

それは…目と鼻はつながっているから。

目は、1本の管で鼻とつながっています。泣いたとき、涙は目からあふれるだけでなく、その管を通して鼻へも流れ込みます。だから、泣くと鼻水も一緒に出るのです。

ちなみに、このときの鼻水はほとんど涙なので、透明でサラサラ。何度も鼻をかむと皮膚が荒れてしまうので、鼻からの「涙」も、目からの涙と同じように、やさしくぬぐってあげてくださいね。

