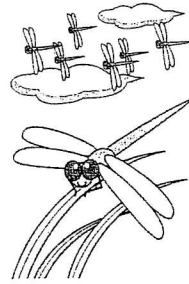


# ほけんだより 10月

平成 24年 10月 2日  
大泉第三小学校保健室

朝と夜は冷え込むようになり、秋も深まってきました。  
秋といえば、スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋、芸術の秋  
といろいろなことを始めるのにもいい季節です。  
ただ、季節の変わり目には、体調をくずす人も多く見られます。  
体調管理をしっかりと、実りの多い秋にしてくださいね。



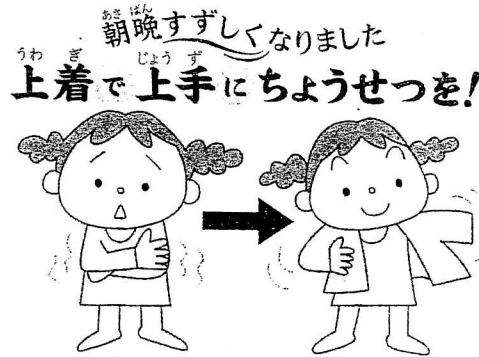
おうちの人といっしょに読んでください

## 10月の保健行事

日	曜日	内容	対象	備考
2	火	移動教室前健診	5年生	体育着を忘れずに持ってきてましよう。
11	木	歯科健診	全学年	朝は歯みがきをしてきましょう。
12	金	宿泊学習前健診	いちよう学級	体育着を忘れずに持ってきてましよう。

## 感染症について

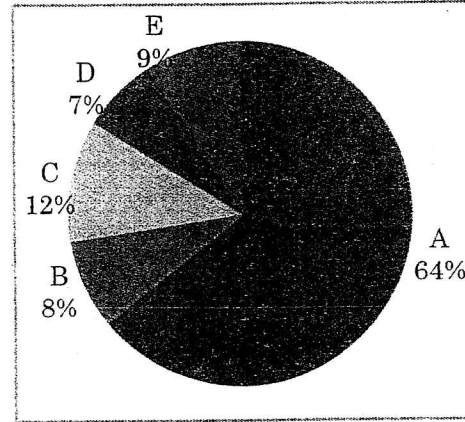
夏休み中は、マイコプラズマ肺炎になる人がいました。9月に入って咽頭結膜熱、涼しくなっからは溶連菌感染症でお休みする人が増えてきています。うがい、手洗いなど予防をしましょう。朝の健康観察も引き続きお願いします。



## 10月の保健目標

# 目を大切にしよう!

## 視力検査の結果



A (視力 1.0 以上) 64%  
B (0.7 ~ 0.9) 8%  
C (0.3 ~ 0.6) 12%  
D (0.1 以下) 7%  
E (めがねでの測定) 9%

学年が上がるにつれてC・Dの人が多くなっています。視力が下がる主な原因のひとつは『目のつかれ』です。ふだんの生活の中で気をつけましょう。

## 目にやさしい生活をしてるかな?

思い当たることは、ないかな?

<p>前髪が長くてよく目の中に入る。</p>	<p>テレビゲームを長時間も続けてやっている。</p>	<p>机にへばりつくようにして字を書いている。</p>	<p>暗い所で本を読んだり、テレビを見たりする。</p>
<p>前髪が長いと、目を傷つけたり、バイキンが入る原因になったりします。長くなったら、切るかピンでとめましょう。</p>	<p>ゲームは1日1時間など、ルールを決めましょう。途中で休けいをとることも忘れずに!</p>	<p>姿勢が悪いと目の疲れにも影響してきます。机から目を30cm以上はなすようにしましょう。</p>	<p>部屋の明るさには十分気をつけましょう。逆に日光が直接当たるところで本を読んだりしても目を疲れさせてしまうよ。</p>



# 9月の計測の結果をお知らせします

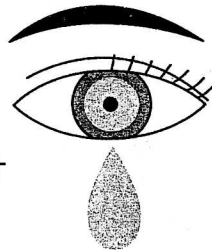


- \* 各学年の平均値です。参考にしてください。
- \* 身長単位はcmです。体重単位はkgです。

	1年		2年		3年	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長	119.0	117.1	125.3	126.1	129.7	131.3
体重	21.7	21.3	25.5	25.1	26.7	27.8
	4年		5年		6年	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長	138.2	136.4	141.9	142.2	148.7	149.9
体重	34.2	31.9	35.5	35.0	40.3	39.2

## 大切な目をまもる…涙のはたらき

涙はふだんから目をおおっていて、これらのはたらきで大切な目を守っています。



- ・目がかわくことを防ぐ
- ・目の表面のごみやばい菌を洗い流す
- ・目に酸素や栄養をあたえる



涙は「まばたき」をすることで目の表面をおおうしくみになっています。ところが、ゲームやパソコンに夢中になると、画面をじっと見つめるため、まばたきの数が少なくなります。すると涙がどんどんかわいていき、目にさまざまなトラブルを起こしてしまうのです。ゲームやパソコンは長い時間使わない（あらかじめ時間を決めておく）ようにすることも大切です。

7サイズでおぼえる!



## 薬の飲み方・使い方

1 **薬を飲むとき、いっしょに飲むものはどれがよい?**

①水やぬるま湯  
②ジュース  
③スポーツドリンク

2 **他の人が使ってあまった薬をもらいたいけど…?**

①誰からもらってもよい  
②同じ年の人からならOK  
③もらってはいけない

3 **薬を飲む時間で「食間」とは、いつのこと?**

①食事をとっている間  
②食事と食事の間  
③食事とトイレの間

4 **「使用期限」が切れてしまった薬はどうしたらよい?**

①少しなら使ってよい  
②使わずに捨てる  
③そのまま使っても平気

5 **少し体調がよくなった! それまで飲んでいた薬は?**

①量をへらして飲む  
②量をふやして飲む  
③お医者さんに聞く