



# ほけんだより



令和元年度 第5号

令和元年10月1日

練馬区立大泉第六小学校 保健室

日ごとに涼しくなってきた、秋の気配が感じられるようになりました。「ついこないだまで、暑かったのに」とも思いますが、長そででも寒いくらい…まもなくそんな日が増え、冬の足音が近づいてくるのですね。

そして、寒さとともに足音が聞こえてくるのが、かぜ・インフルエンザです。練馬区内で9月初旬に学級閉鎖の情報がありました。また、9月26日には東京都にインフルエンザの流行開始が報道されました。今年度は例年より流行時期が早くなっています。重症化を防ぐためにも予防接種と、てあらい・うがい・咳エチケットをしっかりと行い、元気に過ごせるようにしたいですね。

## 9月に大六小で発生した感染症

\*流行性角結膜炎…1人

☆都内で今季初のインフルエンザによる学級閉鎖が東村山市で発生しています。

また、練馬区、西東京市でもインフルエンザによる学級閉鎖がありました。

9月26日に東京都感染症情報センターよりインフルエンザ流行開始が発表されました。



## 10月の保健行事

10月23日(水) 9:30～ 秋の歯科検診

### 【対象となる人】

- ・春の歯科検診で見つかった、むし歯の治療がまだ済んでいない人  
(黄色の受診報告書が学校に提出されていない人)
- ・春の歯科検診で、要観察歯(むし歯になりかけている歯)があった人



## 1・2年生の9月の身体計測で『気持ちの良いトイレ』の話をしました

まず、ハンカチをもってトイレに行っていないお子さんが多かったことに驚きました。必ずハンカチを持ち歩く習慣をつけましょう。

また、学校のトイレはレバーを押して流すので、しっかりと奥まで押さないと流れません。流した後トイレから出るときに、確認「よし!」をしましょう。

トイレでの足の位置についてクイズをすると、和式トイレの足の位置の正解率が悪かったです。遠足や校外学習で和式トイレしかない場所も利用することがあります。ご家庭で外出された際に、積極的に使用し、慣れておきましょう。

### 4つのキーワード

1 ハンカチをもって



2 3かい おる



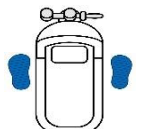
3 わずれず ながす



4 ゆびさし かくにん



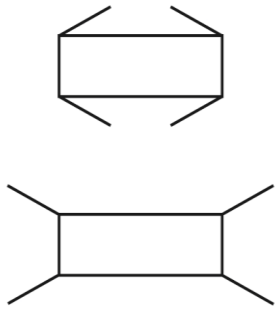
男子小便器立つ位置



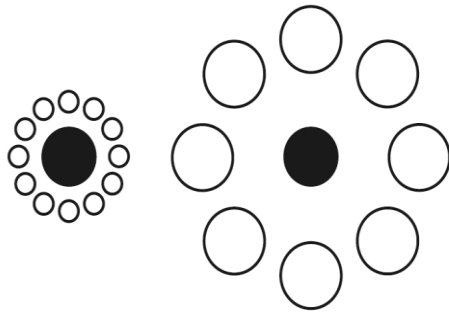
和式トイレ足の位置

# ふしぎ、不思議…錯視の世界

保健室の前の掲示板上にも、錯視の図形を掲示してあります。



① 四角い部分の大きさは？



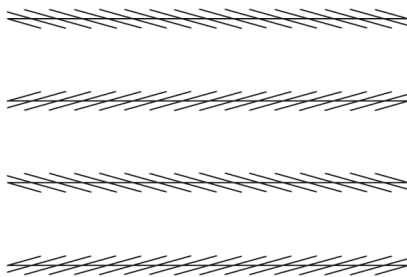
② 黒い丸の大きさは？



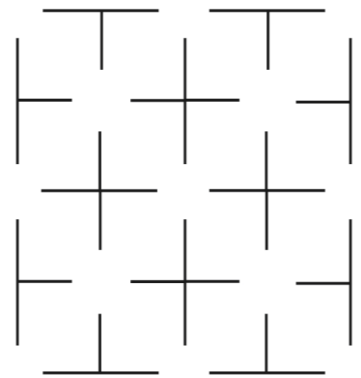
③ 真ん中の線のかたむきは？



④ 真ん中の小さい四角は？



⑤ 4本の横の線のかたむきは？



⑥ 縦の線と横の線の間には？

図形の長さや大きさ、角度などが実際と違って見える、何もないところに図形があるように見えることなどを「錯視」(目の錯覚)といいます。私たちの目は高性能にできていますが、こんなふうになまされてしまうこともあるのですね。

- ① 上の方が左右が小さく、上下が大きく見えるが、同じ大きさ。
- ② 左の方が大きく見えるが、同じ大きさ。
- ③ 右下がりに見えるが、水平。
- ④ 右の方が黒っぽく見えるが、同じ色。
- ⑤ 右下がり、左下がりに見えるが、すべて水平。
- ⑥ 丸い形があるように見えるが、何もない。



## 10月15日 世界手洗いの日 手洗いくイズに挑戦!

Q 石けんをしっかりとあわ立てるのはなぜ？

A あわ立てると、手全体やしわに石けんがよく行きわたります。

Q 一番洗い残しが多いのは何指？

A それは親指。親指はにぎってくるくる回して洗います。

Q 手洗いにかかる時間は？

A しっかり洗うと、30秒はかかります。

手洗いのポイントはこの6つ



いろいろな病気からからだを守る、一番かんたんな方法、それが手洗い!