

# 周年だより10月

平成24年10月10日

大泉北小学校 保健室

朝晩は、めっきり涼しくなり秋が深まってきました。この時期天気の良い日は、とてもさわやかで過ごしやすいですが、急に暑くなったり寒くなったりする日があります。かぜをひいている人も増えてきたので、気温の変化に合わせて衣服の調節を上手にしてください。また、疲れをためないように睡眠をしっかりとりましょう。



## 衣服で体温調節をしましょう!



下着を着ていますか? 汗をたくさんかく夏はもちろん、寒い冬は保温の役割をするので、下着を着るのはとても大切です。また、朝晩は寒いので、脱いだり、着たりできる上着を着るとよいでしょう。こまめに衣服の調節をしましょう。

### おうちのひとといっしょによんでください!!

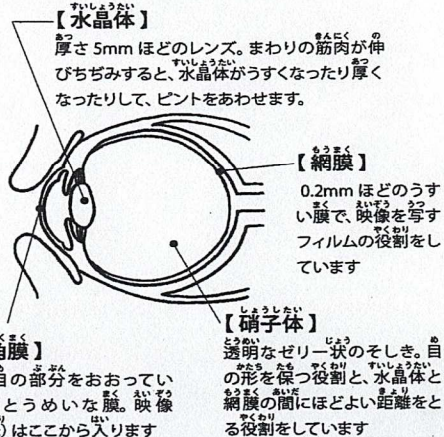
10月の保健目標

目を大切にしよう

## びっくり! ふしぎな目のしくみ

わたしたちの目は、どうして、いろいろなものが見えるのかな? ふしぎな目のしくみを調べてみよう!

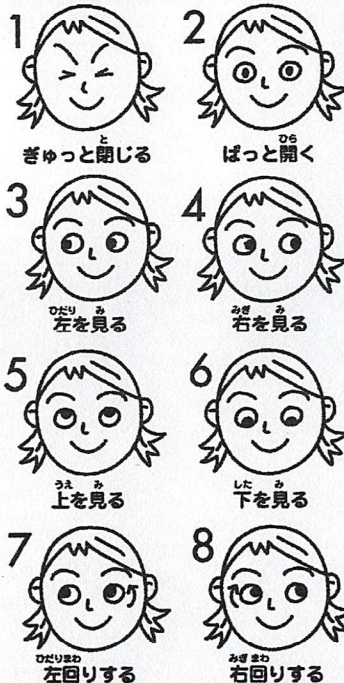
目に映された情報は、眼球(目玉)から視神経を通して、脳までおくられます。眼球の中には、レンズの役目をしている水晶体や、フィルムのような働きをする網膜という膜があります。まるで、カメラのようですね。



## 疲れ目スッキリ!

### 目の体操

1~8を数回くりかえそう



目の体操は、眼球とその周りの血液の流れをよくし、緊張している筋肉をほぐします。目の疲れがとれるので、ぜひやってみてください。

## 「ものもらい」って?

「ものもらい」には、**麦粒腫**と**霰粒腫**の2種類があります。

- 麦粒腫**: まぶたのふちや内側に細菌が感染し、まぶたが赤くはれたり、かゆみや痛みが出たりする。かのうが進むと、うみが出ることもある。
- 霰粒腫**: 涙が蒸発しないよう目にあぶら分を分泌しているところの出口がつまって、コリコリしたしこりができる。通常、あまり痛みはない。

「ものもらい」を防ぐには、目のまわりを清潔にし、目をこすったり、前髪がかかったりしないよう注意してください。また、日頃からすいみんや栄養をとって、体調をととのえておくことも大事ですよ。

## 歯科保健指導について



9月27日・10月4日、4年生と6年生が歯科校医佐藤先生の歯科指導を受けました。4年生は、自分の歯みがきのみがき残り・6年生は、歯肉(はぐき)の様子について勉強をしました。どちらの学年も赤く染め出した自分の歯を見て「みがいているのにこんなに汚れが残っているとは思わなかった」「これからは、正しい歯みがき方でむし歯にならないようにしたい」といった感想が多かったです。健康な歯と歯肉を保ってもらいたいです。正しい歯みがきの方法を紹介します。①歯ブラシは、力を入れすぎないためにえんぴつ持ちにする。②歯ブラシを小刻みに動かし1本ずつみがく。③歯みがき・縦みがきなど角度を変えてみがく。④5分間ぐらい時間をかけていないにみがく。⑤歯ブラシの先の大きさは、自分の人さし指と中指の2本ぐらいの大きさで、毛先が広がったものは取り替える。⑥毛先は、ふつうのやわらかさで柄は、あまり曲がっていないもの。歯みがき剤は、たくさんつけ過ぎないです。みなさんも参考にして歯みがきをしましょう。11日・18日歯科検診があります。