

ほけんだより10月

今年は、9月は残暑が厳しい日もありましたが、すっかり朝晩は秋らしい気候になってきました。一気に空気も乾燥してきたのか、皮膚が乾燥してきたり、のどが痛くなってきたりしている児童もいるようです。

真夏のように暑い日があったり、肌寒い日があったり、体調を崩しやすい時期でもあります。気をつけましょう。しっかり休んで、ご飯を食べて規則正しい生活を心がけましょう。

みんなで、給食後に歯をみがこう！

3年生では5日に歯みがき指導があります。調布市では歯みがき指導で習ったことを生かすために給食後に歯みがきを行うように呼びかけています。時間や水道の数、歯ブラシの管理など課題は多くありますが、食後の歯みがきの習慣化に向け歯みがき指導後に実際に歯みがきをしてほしいと思っています。3年生は全員で取り組みたいと思いますが、ぜひ、他の学年の人と一緒に歯みがきをしてほしいと思います。3年生の歯みがき指導の様子は、また、次号でお知らせいたします。

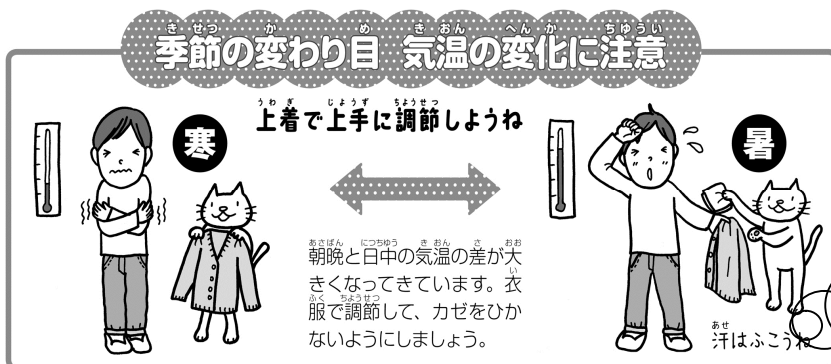
日時 3年生以外 10月6日～13日 3年生 10月6日～20日
給食後の時間～昼休みの始め

持ち物 歯ブラシ →毎日、給食袋や専用の入れ物に入れて持ってきてください。ご家庭でも、歯ブラシの汚れなどを点検し、きれいにしてから持つてくるようにしてください。(はみがき剤は、使用せずに行います。)

☆期間を決めて行いますが、ぜひ、続けて給食後の歯みがきも習慣にしていきましょう。

季節の変わり目は、特にかぜをひきやすい時です！

季節の変わり目 気温の変化に注意



上着で上手に調節しようね

朝晩と日中の気温の差が大きくなってきています。衣服で調節して、カゼをひかないようにしましょう。

汗はふこうね

家や学校にいる時や外に出かける時、脱いだり着たりできる服装で、調節しましょう。

また、下着を着ると汗を吸い取り、保温効果もあります。

がつ か め あいご てー
10月10日は、目の愛護デーです。

どんなにかゆくても！



目をこすらないで

秋にも花粉が飛んでいます。秋の花粉症の原因となる植物の代表的なものは、イネ科の植物やブタクサです。そのほかの野草の中にもいくつか秋の花粉症の原因になるものもあります。

9月ころから子供たちの中にも、目のかゆそうな子がいます。目はかきすぎるとその部分が炎症を起こしやすくなります。炎症を起こすと菌が入りやすくなり、細菌感染につながることもあります。それだけでなく、かき続けることによって白内障、さらには網膜剥離を引き起こす可能性もあります。目のかゆみがあるときは、眼科で薬をもらい目薬を上手に使い、かいてしまわないよう冷やすなどの工夫をするようにしましょう。

！つかれ目、しりょくが下がる…どうしてかな？

！ねそべってテレビを見ている



！勉強するときのしせいがよくない



！くらいところで本を読んでいる



！ケータイ・ゲームを長い時間使っている



目のけがについて

保健室には、「目にボールが当たった。」と、来室する人が多くいます。目にボールが当たると目をこすりながら来る人がいますが、異物（ゴミ）が入っていたらこすってしまうと角膜に傷がついてしまうことがあり大変危険です。目にボールなどが当たってしまった時は、こすったり、強く押さえたりしないで冷やして安静にしましょう。

ボールによる目のけがは、ボールのスピードや飛んできた位置によってだけでなく、ボールの種類や堅さによっても症状は様々です。

☆大きいボールは目のふちの骨に当たるので、眼球そのものに障害を起こす可能性は、小さいボールに比べて少ない。（衝撃が強ければ、大きいボールでも危険）目に当たってもっとも危険なボールはゴルフボールです。

☆野球のボールに限ると、硬球よりも軟球の方が眼球そのものに損傷を起こしやすい。テニスボールは、硬球の方がスピードとボールの堅さで当たった場合障害が強くなる場合がある。

★痛みが強い場合、また、痛みが少なくても、視力障害（見えにくさや視野が狭くなる）がある場合は、早く病院に行くようにしましょう。