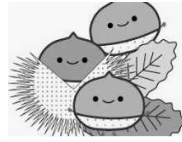


ほけんだよい



令和3年10月11日
美九里東小保健室

朝・夜はすずしくなりましたが、昼間は太陽が出ると、かなり日差しが強くなり、かなり暑くなります。日によって温度差も大きく、体調をくずしやすい時期です。その時の気温や体調に合わせて、着る物を調節するようにしましょう。

10月17日～23日は「薬と健康の週間」です。



スーパー、コンビニなどでも薬が売られていて、薬が身近な物になっています。ちょっとしたことで、すぐに薬にたよりがちです。薬はあくまでも私たちの体が、自分で治そうとする力を助けてくれる物です。使い方、量など、しっかり説明書を読んで正しい使い方をしましょう。まちがった使い方をすると、かえって体調が悪くなってしまうことがあります。わからないことは、お医者様や薬剤師さんに相談しましょう。

保健室ではケガの時、深い傷や汚れが多い傷は消毒をすることがありますが、ほとんどは水洗いのみで処置をしています。また、飲み薬の処置はおこなっていません。病院でもらった薬を学校で飲む場合は、連絡帳に何の薬で、いつ飲むのかおうちの人に書いてもらいましょう。薬は学校で飲むだけの量を袋等に入れ、袋や薬に名前を書いておきましょう。

くつえらびは、デザインよりサイズがポイント！

成長期のみなさんは、1年にだいたい1cmぐらい足が大きくなります。足の骨はまだやわらかく変形しやすい時期です。

・大きすぎるくつ

どんどん大きくなるので、つい大きめのくつを買いたくなってしまいがちですが、足の指でしっかりふんばれません。扁平足になったり、足の指によぶんな力が入り、外反母趾になる危険があります。

扁平足・・・足のうらはアーチ状になっていますが、まっすぐになってしまった足
外反母趾・・・足の親指が人差し指の方にまがってしまった足

・小さすぎるくつ

指がまるまり、力がでません。骨の成長もさまたげます。

ぴったりサイズのチェックポイント

- ・つま先のゆとりは指がグーパーできるぐらい
- ・足の横がきつくない
- ・かかとがパカパカしない
- ・つま先がそりがあがっている
- ・足がまがる位置でくつもまがる
- ・くつそこに弾力がある。



～ 護者の方へお願い ～

保健室のハーフパンツ: 120～150 半袖: 130、140 がたりません。

おうちに着られなくなった体操服がありましたら、いただくとありがたいです。

よろしくお願ひします。

世界中でドライアイの人がふえているそうです。

コロナの時代になって、パソコンやタブレットなどを見る時間が増えたためです。集中して見ていると、まばたきの回数が少なくなってしまいます。みなさんがゲームをしている時も同じです。まばたきは、目の表面に涙をつけてくれます。30分やったら10分目を休ませてあげましょう。1日1時間以内にしましょう。

また、マスクをする時間が増えマスクの鼻に当たる部分がフィットしていないと、息がマスクからもれ、目をかんそうさせています。正しくマスクをすることが大切です。

ドライアイの症状

- ・目がつかれやすい
- ・目がゴロゴロする
- ・目がおもたい
- ・目がかわく
- ・目やにが出る
- ・目がいたい
- ・なみだができる
- ・かすんで見える
- ・光がまぶしく感じやすい
- ・目が赤い
- ・目がかゆい など

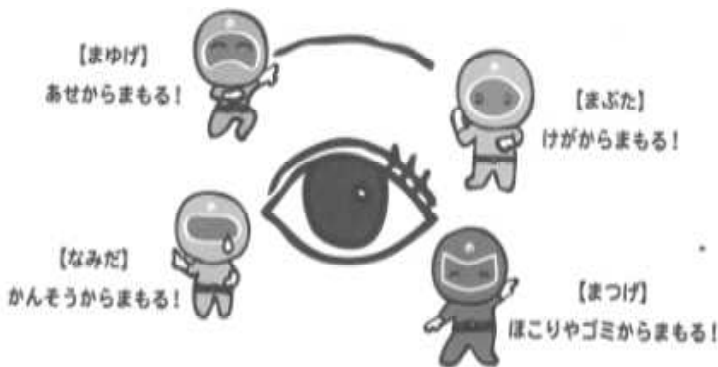
* 5つ以上あてはまる時はドライアイかもしれません。早めに眼科を受診してください。

予防法

- ・目が疲れたらひと休み
- ・テレビやゲームの画面は目より下にする
- ・コンタクトはドライアイになりやすいので、定期的に眼科を受診してください。



目をまもっています！たよれるなかまたち



「目」が「つく」ことわざ

- ① 目から○○へぬける
意味: 頭の回転が早い、ぬけめがない。
 - ② 目に○○もいたくない
意味: すごくかわいがることのたとえ。
 - ③ 目は○○ほどにものを言う
意味: 自つきは話すのと同じくらい相手に気持ちが伝わる。
 - ④ 目から○○がおちる
意味: あるきっかけで、わからなかったことが急にわかるようになること。
- [こたえ: ①はな②いれて③くち④うるこ]

見え方のフシギ 目の「さっかく」

- A タテの線とヨコの線は同じ長さ?
- B まん中の●は同じ大きさ?
- C 長いヨコの線はすべてまっすぐ?
- D 3本のヨコの線は同じ長さ?
- E □はゆがんでいない?
- F 2つの○は同じ大きさ?

A~Fのこたえはすべて「はい」です。どう見えますか?

見るときの注意 長い時間じっと見続けると、頭がぐらくらしたり、気分が悪くなったりすることがあります。つかれたら目を休ませて、休けいを取りましょう。

げんき★クイズ

これなんだ?

ヒント

目のところに本があるよ



げんき★クイズのこたえ: メカホン (目が本)