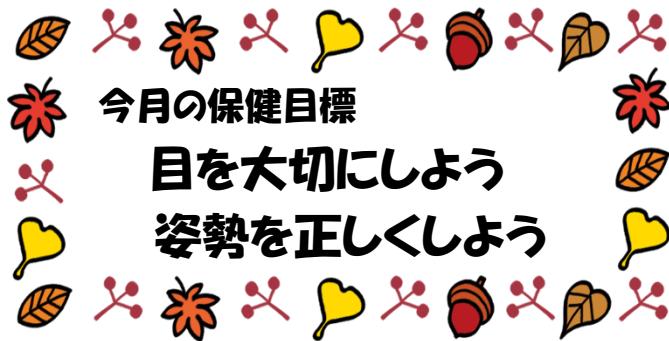


ほけんだより



令和5年10月
岩国市立宇佐川小学校
保健室

10月13日は「サツマイモの日」。サツマイモは別名「^{じゅうさんり}十三里」と言います。由来は、江戸時代、産地として有名な今の^{さいたまけんかわごえし}埼玉県川越市から江戸までのきよりが十三里（約51km）だった、「くり（九里）より（四里）おいしい」ので九十四=十三とした…などの説があります。サツマイモには、便通が良くなる食物せんいや、はだに良いビタミンCなどの栄養が豊富です。ぜひ、旬の今、食事に取り入れてみましょう。



今月の保健目標

目を大切にしよう

姿勢を正しくしよう

10月10日は…

目のあいごデー

「目のあいごデー」がどのような日か知っていますか？ あいごとは、大切にする、守る、という意味です。つまり、目のあいごデーは、目の健康や大切さに関する活動をする日です。

みなさんには2つずつ大切な目があります。一生「よく見える目」であるためにも、今のうちから目に優しい生活を心がけるようにしましょう。



こんなしょうじょう ありませんか…?



本やタブレットに顔を近づけて見たり、目を細めてみたりしていませんか？ そうした目にやさしくない生活を続けていると、「^{つか}疲れ目」になってしまいます。次のイラストのようなサインが出ている人は要注意！ それ、「^{つか}疲れ目」かもかもしれません。



目がかすむ



目が重たく感じる



目がかわいた感じがする

このような「^{つか}疲れ目」を^{ほう}放っておくと、^{かた}肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうこともあります。ひどくならないためにも、次の4つのケアをいしきしましょう。

目が見つかったときの4つのケア

まばたき

いしきしてまばたきをして、目の表面をうるおそう。

遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。

あたためる

血の流れを良くして、目の周りのきん肉をやわらかくしよう。

目のストレッチ

目を上下・左右に動かして、目のきん肉をほぐそう。

目にやさしい生活を心がけよう！！

みなさんは、ふだんどのようにして勉強や読書をしたり、テレビやゲームをしたりしていますか？ ふだんの生活に少しいしきを加えることで、目にやさしい生活に変えることができます。下のイラストを参考にして、目にやさしい生活を心がけましょう。



寝転がると、目と本の距離がちかくなってしまいます。

正しい姿勢で、目と本は30cmくらい離しましょう。



長い時間テレビを見たり、ゲームをしたりすると、目が疲れてしまいます。30分使用したら休けいするようにしましょう。

みんなにはどう見える??



上と下、どちらの直線の方が長く見えますか？ 予想してみましょう。予想したら、定規で長さを測ってみましょう。

《目の錯覚》

思い違いやかん違いのことを「錯覚」といいます。なぜ錯覚がおきるのか、遠い昔から研究されています。いろいろな説や理論、研究成果がありますが、まだ決定的な証明はされていません。

目はとてもふしぎですね。

10月15日は世界手あらいの日！！

みなさんは、登校したとき、外から帰ってきたとき、給食の前などに、手あらいをしていますね。自分の体を病気から守る、最もシンプルな方法の一つが、石けんを使った手あらいです。様々なところをさわった手で、目や鼻、口をさわたり、食事をしたりすることで、ウイルスが体に入ってきてしまうことがあります。正しい手あらいを心がけましょう。

手あらいクイズにチャレンジしよう！

答えは下を見てね

問題1

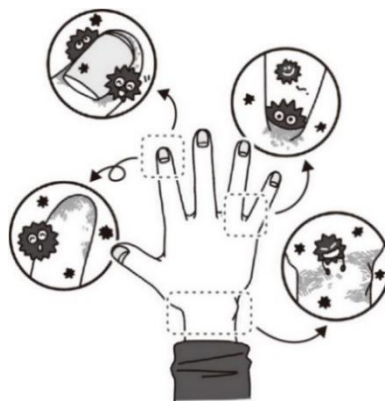
手あらいをするとき、石けんをどのように使用すると、より効果的でしょうか？

- A. しっかりと泡立て、手の全体につける。
- B. 泡立てずに、手にすり付けて使用する。

問題2

手あらい後のアルコール消毒の方法で、正しいものはどれでしょうか？

- A. 手をふかずに消毒する。
- B. 手の水分を少しだけ残して消毒する。
- C. 手の水分をしっかりとふいてから消毒する。



あらい残しの多いところ

- ✓ つめの中
- ✓ 指のひら
- ✓ 指と指の間
- ✓ 手首



あらい残しはありませんか？

いしきしてあらってみましょう

問題2...C (石けんや水分がのこらない、効果が減ります)

問題1...A (泡立てることで石けん液が行きわたります)