



令和4年10月4日(火)  
田野小学校 保健室

10月になり、だんだんと過ごしやすくなりました。読書や芸術、スポーツの秋。様々なことを楽しむことができる季節です。好きなことを深めるのも、新しいことに挑戦するのもいいですね。

バランスよくごはんを食べて、楽しく運動をして、すいみんをしっかりとって、体にも心にも栄養をたくさんとってあげましょう。



## 10月10日は目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。愛護とは、大切にまもること、という意味です。この日にちなんで、目の健康について考えてみましょう。

### なみだのお仕事、知っていますか？

みなさんの目の表面にいつもあるなみだ。実は、なみだは目をまもるために重要なはたらきをしてくれています。

#### ☆☆☆なみだのお仕事☆☆☆

- ①表面を守る、バリアの役目をする
- ②ごみやばいきんを洗い流す
- ③栄養をとどける
- ④乾燥をふせぐ



なみだを目に行きわたらせているのは、「まばたき」。目の表面がかわきそうになると、目をぱちぱちしてうるおします。そのためにふだんわたしたちは1分間に約20回はまばたきをしています。でも、ゲームやスマホに夢中になるとまばたきの数がへって、なみだは目をまもることができません。時間を決めて、やりすぎには注意しましょう。



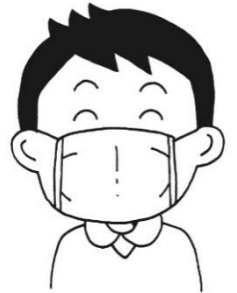
### 「外遊び」と目の関係

「外遊び」と、目。一見何の関係もないように思えるかもしれませんが、しかし人間は、子どもの時の外遊びによって、眼球を上下左右に動かす筋肉や水晶体の厚みを調節する筋肉を発達させながら目の機能を育てています。また、オーストラリアの研究では、外で日光を浴びることは近視が進むのを抑える効果があることがわかってきています。外遊び=体をうごかす=体の健康というイメージですが、目の健康にもつながっているのですね。

目標は、1日80分~120分。私たちの目のため、体のために外で過ごす時間をふやしてみませんか。

# 聞こえてくる、冬の足音。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。早いときには10月の終わりごろから流行が始まってしまうことがあります。手洗い、軽い運動、栄養バランスのとれた食事、十分なすいみんの「生活習慣」は続けていますか？マスクのつけ方や『せきエチケット』もおさらいして、みんなで予防をがんばりましょう。



10月15日は「世界手洗いの日」

## どうして手洗いは大切なの？

ドアノブや手すり、机やスイッチなど、みんながさわるところには見えないバイキンがたくさん！



手についたバイキンは、口や鼻、目などから体の中に入って、悪さをします。体を守ろうとする力が弱まっていると、カゼをひいたり病気になることがあります。

だから、手洗い。石けんを使って、つめの間、手の甲、指の間、手首までしっかり洗おう。



手を洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね

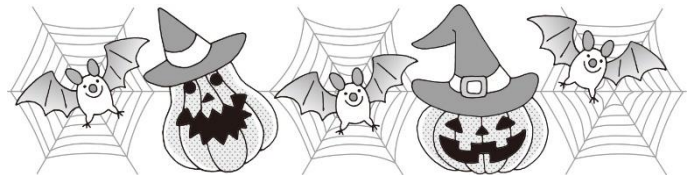
秋は朝晩と日中の気温差が大きく、体調をくずしやすくなる季節です。汗ばむようなお天気のよい日もあれば、気温が15℃くらいまでしか上がらない、冷たい雨の日もあります。

肌着や上着で上手に保温をして、体調管理をしましょう。

気温差の大きい季節です



服装で調節しよう



## 保護者の方へ

1学期の歯科検診の結果、要受診となり、まだ受診が済んでいないお子さんに、今月改めて歯科検診の結果を配付します。

歯は一生大切にしたい重要な体の一部です。ぜひこの機会に受診をおすすめいたします。

