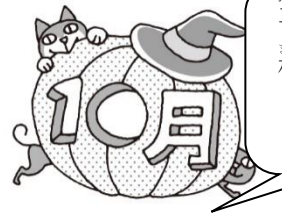


ほけんだより



平成29年
松山聾学校
保健室



厳しい暑さもようやく一段落。でもこれからは昼間と朝夕の気温差が大きく、体調を崩す原因になりがちです。10月といっても暑い昼間はTシャツでもOKですし、夕方から夜は厚めのシャツを重ね着するなどして「暑くなったら脱ぐ」「寒くなったら着る」と、調節のできる服装を心がけましょう。



10月は、いろいろな「〇〇の日」があるよ

じゅう(10)がつ とお(10)か
〇月〇日
目の愛護デー

ゲームをしすぎちゃいけないの？

Q. お母さんが、ゲームしすぎたら視力が落ちるわよっていうんだ。どうして？

A. 近くをずっと見ていると、目のピントを合わせる筋肉(毛様体筋)が働きっぱなしになります。それが続くと、筋肉は緊張して固くなり、どんどん近くしか見えないようになります。これが近視。いま子どもに増えているんです。ゲームに限らず、テレビや勉強、読書でもやりすぎ・がんばりすぎは近視の原因に。ときどき遠くの景色を見たりして、目を休めてあげてね。

助けて!

あくびをすると涙が出るのは？

涙は目の上にある「涙腺」というところで作られています。あくびをすると、どんな顔になりますか？ 大きく口を開けて、目をつぶりますよね。このときに、表情をつくる筋肉が思いっきり動いて、涙腺をぎゅっと押し、涙がしぼり出されるのです。



ところで…
授業中に大きなあくびが出ちゃう人。昼間に眠くなるのは、夜の睡眠が不足している証拠です。寝る時間は遅くない？ 夜遅くまでテレビを見たりゲームをしたりしていない？ 原因を探してみましょう。

ちょっとひととき 目を休めよう

- 目をこして、しばらくじっとする
- 遠くの景色をぼんやりながめる
- あたたかい蒸しタオルなどで目をあたためる

Ca—Ca—Ca—Ca—Ca—Ca—Ca—Ca—Ca—Ca—Ca

「十」と「八」で
ホネの「ホ」の字

骨と関節の日 10月8日

【じょうぶな骨をつくるために】

カルシウムを多く
ふくむ食べもの
の飲みものをとろう！



外で元気にからだを
うごかそう！



【関節のために】

運動する前は、
からだをよくほぐそう！



スポーツなどでの
使いすぎに注意！



Ca—Ca—Ca—Ca—Ca—Ca—Ca—Ca—Ca—Ca—Ca

10月15日は世界手洗いの日

世界手洗いの日は、ユニセフ（世界の
子どもたちの命と健康を守るために活動
する国連機関）によって設けられました。
自分のからだを病気から守る最も簡単な
方法のひとつが、石けんを使った手洗い
だとユニセフは訴えています。この機会
に、正しい手洗いのポイントをもう一
度、確認しておきましょう。

■石けんをよくあわだて、ある程度、時
間をかけてしっかり洗う。

■指先、親指、指と指の間、手首などの
洗い残しやすい場所

にも注意する。

■洗った後は、せいか
つなタオルで水分を
きちんとふきとる。



10月17～23日は

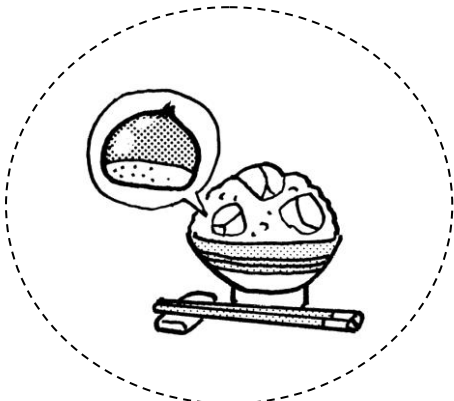
「薬と健康の週間」です。



薬を飲むとき
は、お湯か水で
の
飲もう

家族や友だちの

薬と交換しない



使用期限
2019.10

使用期限の確認

を・・・