

# ほけんだより10月がっ

川口市立十二月田小学校 保健室  
平成30年10月1日発行

夏のころに比べて暑さが落ち着き、涼しさが感じられるようになりました。服装も半そでから、そろそろ長袖を用意の方がいいかなと思っている人も多いのではないのでしょうか。秋から冬へ。これからもっと気温が下がりますが、特に朝晩はびっくりするくらいひんやりと感じる日が出てきます。また一方で、急に気温が上がったりすることがあるかもしれません。暑さと涼しさが入り交じるこの時期は体調を崩す人が増えやすい時です。天気予報や気温をこまめにチェックして、急な暑さや寒さによる体調不良をしっかりと予防できると良いですね。

## 身につけよう！手洗い習慣

～感染症予防の基本～



がいしゆつ もど  
外出から戻ったとき



い あと  
トイレに行った後



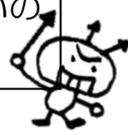
ちようり しよくじ まえ  
調理・食事の前



せき あと  
くしゃみや咳をした後



みなさんは普段から正しい手洗いができているでしょうか。手洗いはこれから流行し始める風邪やインフルエンザの予防の基本になりますが、普段から手洗いの習慣がしっかりと身に付いていないと、いざという時に十分な予防ができません。今の時期から自分の手洗いの習慣を見直してみましょう。



1 手を水でぬらして



2 石けんであわだてて



3 手のこうを洗って



4 ゆびの間もごしごし



5 手のひらとゆびの先も



6 親ゆびも、もみもみ



7 手首をくるくる洗って



8 しっかり洗い流そう

### インフルエンザの 予防接種を受けましょう

抵抗力の弱い子どもがインフルエンザにかかると重症になりやすいため、予防接種を受けておくと安心です。13歳未満の子どもの場合は、1シーズンに2回接種が標準です。2回目の接種をしてから2週間以上たたないと効果があらわれないので、インフルエンザの流行期に入る前に計画的に済ませるようにしましょう。

アレルギーがある場合は受けられないことがあるので、医師に相談してください。



# 目にやさしい生活をしよう

目にかかっていませんか？



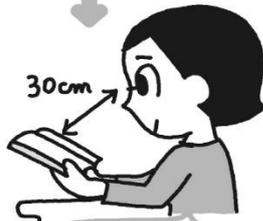
まえがみ  
前髪は切るか、  
ピンでとめる

こすっていませんか？



ゴミが入ったときは、  
水を入れた洗面器の  
中でまばたきをする

近すぎませんか？



本やノートから  
目を30cm以上  
はなす

長時間になっていませんか？



テレビやゲームは  
時間を決め、それ  
以上はやめる

10月10日は「目の愛護デー」です。10を2つ並べて横にしたときに眉と目の形に見えることから名づけられたそうです。人の目は生まれてから2ヶ月くらいで物を注視するようになり、6歳くらいでいたい大人と同じ視力になると言われています。

みなさんの身長が伸び、歯が生えかわるように、視力も少しずつ成長しているのです。

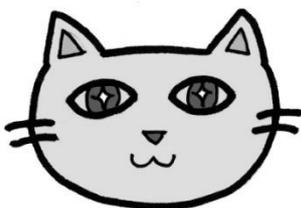


## あんな目、こんな目・・・ 生きものの目のフシギ

自然界にはさまざまな環境で生きていくために、不思議な目を持つ生きものがたくさんいます。

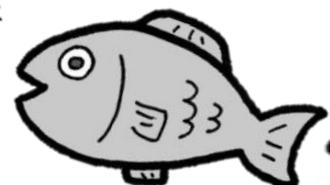
### ●光る！ネコ目●

暗いところでらんと光るネコ目。これは光を反射する「タペタム」という仕組みが備わっているから。タペタムのおかげで、ネコは暗いところでも周りが見えるのです。



### ●閉じない？魚目●

多くの魚には「まぶた」がないので、目はつぶらず、いつも開けばなしです。「じゃあ、眠るときは？」もちろん魚だってときどき眠っていますが、目は開けたままなのです。



### ●いっぱい！昆虫目●

トンボやチョウなどの昆虫の目は、よく見ると網のよう。実は、その細かい1つひとつが全て目なのです。広い範囲が見えるため、エサになる生きものや敵が近づいてくるとすぐにわかります。

