

# ほけんだより10月 がっ

川口市立十二月田小学校 保健室  
令和元年10月1日 発行

朝晩も涼しくなり、秋らしくなりましたね。気温の差が激しく体温調節の難しいこの時期は、風邪気味の人が増えているようです。学校にも薄手の上着を持ってくることをオススメします。

秋の歯科健診を行っています。

9月26日 2年生・3年生

9月27日 1年生・5年生

10月10日 4年生・6年生

今回の健診では異常のあった人にもみ受診のすすめをお渡ししています。受診のすすめをもらった人は、早めの受診をお願いします。



## いつにする? ほくのわたしのころもがえ

25°C 半そで? (Short-sleeved shirt)

20°C 長そで? (Long-sleeved shirt)

15°C そろそろニットのカーディガン? (Knit cardigan)

10°C ベスト足す? (Add vest) / コート? (Add coat)

気温でチェックしよ♪

## 知ってる? 化学物質過敏症



化学物質過敏症とは、ごく少量の薬物や化学物質に反応して、めまいや頭痛、咳が出るなど様々な体調不良を引き起こされる状態をいいます。皆さんが何気なく使用しているシャンプーや柔軟剤、芳香剤や虫よけスプレーなどにも多くの化学物質が含まれています。思いやりの気持ちを持って、公共の場ではにおいのきついものは控えるようにしましょう。

## 身につけよう!

### 手洗い習慣

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、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

近づきませんか？



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

毎日  
大活躍！

## なみだのおしごと

### 1 目を掃除する



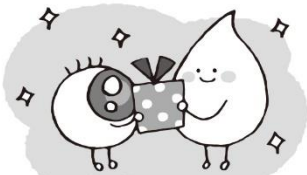
目に入ったゴミなどを  
洗い流します

### 2 目を守る



表面が傷つかないように  
なみだのバリアを張ります

### 3 目に栄養を届ける



なみだに酸素や  
栄養を届けます

### 4 なみだからのお願い

私はまばたきで  
目に行き渡ります。  
みなさんがゲームやスマホに  
ずっと集中していると  
まばたきが減って十分働きません。  
時々意識して  
まばたきしてくださいね。

10月10日は  
目の愛護デー



汚れた手で目を  
こすらないで！



手を洗わずに目をこすると、  
バイキンが入って病気になることも…。

ものもらい

結膜炎

まぶたが腫れて目やに  
が出ます。赤くなった  
りかゆみも出ます。

白目が赤く充血します。  
感染のほか、アレルギー  
で起こることも。



予防には手洗いが一番。また、むやみに  
目をこすらないようにしましょう。

色の見え方で困っていることはありませんか？

## 色覚検査についてのお知らせ



先天性色覚異常は男子約5%、女子約0.2%の割合にみられます。色が全くわからないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあります。

お子さまの色の見え方で気になることがあれば、学校で石原色覚検査表Ⅱを用いた簡単な検査をすることができます。希望される場合は学校にお申し出ください。