

あおぞら

10月

(保健だよ)

令和2年10月 志木小 保健室



運動会でたくさん使った心と体は、もう十分に回復できたでしょうか？今年の運動会は、いつもと違うことがたくさんあったと思います。そんな中でも、当日はみなさん一人ひとりがしっかり力をはっきりできていましたね。一生懸命でキラキラした姿を見て、とても感動しました。

10月に入り、すっかり秋らしい空気になりましたね。読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋・・・いろいろなことに挑戦したり、充実させたりするのによい季節です。みなさんはどんな秋にしたいですか？

10月の保健行事

6日(火) 耳鼻科検診(2・4・6年)
 8日(木) 歯科健診(さくら・1・3・5年)
 13日(火) 耳鼻科検診(さくら・1・3・5年)
 21日(水) 内科健診(5年)
 22日(木) 内科健診(さくら・1~4・6年)

10月の保健目標 目を大切にしよう

コロナウイルス感染症とインフルエンザについて

コロナもまだまだ心配ですが、これからはインフルエンザも心配になってきます。インフルエンザは毎年たくさんの方がかかっているの、コロナほど怖いイメージはないかもしれません。でも、今年はインフルエンザにも、特に注意が必要です。コロナとインフルエンザには、にている症状があるので、熱やせきが出て具合が悪くなったとき、どちらにかかっているのか、検査をしてみないと分からないためです。また、コロナとインフルエンザの両方にかかってしまう可能性もあります。とても重い症状の人や、命を落としてしまう人ふえてしまうかもしれません。

大事なものは、どちらも予防することです。そして、予防の方法はコロナもインフルエンザも同じです。こまめな手洗い、マスク、そして3密をさけること。忘れていませんか？改めて気をつけましょう。

10月10日は目の愛護デーです。さて、それはなぜでしょう？

→10を縦にすると・・・

人の目とまゆ毛に見えるからです！

見えませんか？

わたしたちは主に、視覚(目)から情報を得ています。毎日働いている目を、休ませることが大切です。

コロナウイルス 目も入口？

口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目からも入る可能性があるのを知っていますか？

感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目や鼻の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりすると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切なのは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。

あらい洗っていない手で目を触らない

目のギモン

Q. 目をこすったら どうしてダメなの？

A. こすって目の表面にキズができると、バイキンが入りやすくなります。目の病気にかかってしまうことも。

Q. 暗いところで本を読んだら どうしてダメなの？

A. 光を取り入れようと、目の筋肉が緊張状態になります。長い時間続けていると、目が疲れてしまうのです。

Q. 太陽を見たら どうしてダメなの？

A. 太陽から届く光の明るさは、地面から1mの高さにあたる100ワットの電球1,000個分と同じ。直接見ると、目を傷めてしまいます。