

# ほけんだより 10月

平成 24年 10月 3日  
寒河江市立南部小学校保健室

あんなにきびしかった暑さも、すっかりおさまり、朝晩はかなりすずしくなってきましたね。でもかぜをひくなど体調をくずす人も多いです。

10月は衣替えの時期ですが、その日の気温や体調に合わせて、着るものをこまめに調節しましょう。

また、先月は「手足口病」「おたふくかぜ」「溶連菌感染症」「ヘルパンギーナ」など感染症にかかる人も多くみられました。突然の高熱、発疹、耳の下の痛みなど、普通のかぜとちがう症状がみられましたら、すぐに受診してお医者さんの指示を受けましょう。



## スポーツの秋！ からだを動かして 元気いっぱい

血のめぐりがよくなり、体中に酸素や栄養が行き届きやすい

気分がスッキリしたり、適度な疲れでグッスリ眠れる

筋肉や骨、肺や心臓が鍛えられる

おにごっこも立派な運動だよ♪

## 10月 目の愛護デー

それは見えにくいサインかも！

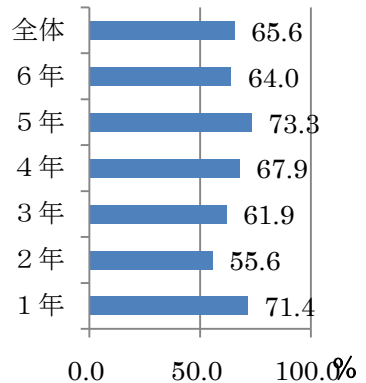
目を細める 顔を傾げる 顔を近づける

10月末から秋の視力検査をします！

## 保護者の方へ ～歯科受診のお勧めについて～

まだ受診していないお子さんへ、再度「受診のおすすめ」を配付しました。10月末までに受診し、学校へ報告をお願いします。「早期の治療が大切です」

9月末現在の治療率 (歯科)



## 目を大切にしましょう

ゲームは 30分以上 続けてしないようにしましょう

前髪が目にかからないようにしましょう

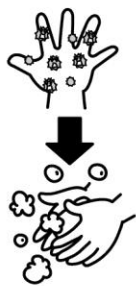
バランスのとれた食事をしましょう

本を読むときやパソコンを使うときは、明るい部屋で30cm以上離しましょう

寝転んでテレビを見ないようにしましょう

Xがネガコンタクトレンズは正しく使いましょう

がつ にち  
10月15日は  
せ かい て あら ひ  
「世界手洗いの日」



て 手はいろいろなところを  
さわるため、めには見えな  
いウイルスや細菌などがい  
っぱいついています。病気に  
ならないようにするためにも、「手洗い」でこれ  
らをしっかりと落としましょう！

★「手洗い」で気をつけたいこと

- ・ツメは短く切っておく。
- ・石けんをよくあわだてて、30秒くらい時間をかけて洗う。
- ・洗い残しやすい部分（指先・手の甲・指の間・手首など）は特に注意する。
- ・洗った後の手は、せいけつなタオルなどで水分をよくふきとってかわかす。

「ものもらい」って？

「ものもらい」には、麦粒腫と霰粒腫の2種類があります。

- 麦粒腫：まぶたのふちや内側に細菌が感染し、まぶたが赤くはれたり、かゆみや痛みが出たりする。かのが進むと、うみが出ることもある。
- 霰粒腫：涙が蒸発しないよう目にあぶら分を分泌しているところの出口が詰まって、コリコリしたしこりができる。通常、あまり痛みはない。

「ものもらい」を防ぐには、目のまわりを清潔にし、目をこすったり、前髪がかかったりしないよう注意してください。また、日頃からすいみや栄養をとって、体調をととのえておくことも大事ですよ。

まちがいさがし

7つのまちがいをさがそう！

あそ 遊ぶときは

め やあ 目を休めながら



あそ 遊ぶときは

め やあ 目を休めながら

