

ほけんだより

令和8年10月1日 丸子北小 保健室

10月に入りました。9月があまりにも曇りや雨の日が多かったので、10月は晴れの日が多いといいですね。『天高く馬肥ゆる秋・・・空がすみわたり、馬も肥えるほど食べ物が豊かで過ごしやすい季節』です。また、〇〇の秋ともいわれますが、みんなにとってはどんな秋になるかな？気持ちの良い10月を元気にすごしましょう。



デジタル時代に生きるわたしたち

学校でクロームブックを使うようになって5年くらいたちました。みんなの様子をみていると、文字を打ちこんだり、動画をとったり自由自在に使いこなしているようです。

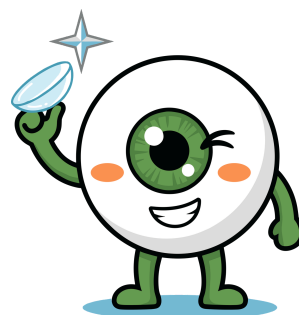
でも、紙の教科書も大事。それぞれにいいところがあります。

☆デジタル教科書(クロームブックに教科書データを入れたもの)

・・・情報をすばやく探することができる

☆紙の教科書・・・深く考えて記憶できる

この2つをじょうずに使いながら 目の健康 のことも考えてくださいね。



ドライアイって？



なみだの量のバランスがくずれて、目の表面がかわいて色々な症状が出てくる。

めのかかわき

かすみ

痛み

ゴロゴロ感

まぶしさ

目やに

バランスがくずれるのはどうして？

パソコンやスマホ、iPadなどの画面を長時間見ると目の筋肉が緊張(きんちょう)します。近くの画面を見つづけると、その筋肉がかたくなってバランスがくずれてしまいます。



10代で老眼(ろうがん)？

こんな症状があったら注意！！

- 画面の小さい字が読みにくい
- 画面を見た後、画面から目を離すとぼやける
- 夕方になるとものがぼやける
- 目がつかれている感じがする



つかれた目には・・・

しばらく休けい

まばたきをする

目のたいそう
目だまを動かす

目をあたためる

デジタル機器の長時間使用が目をわるくする

家でユーチューブ、学校でクロームブック デジタルにかかわる時間は、小学生10才以上で1日平均3時間44分 あなたはどうですか？

世界では、こどものSNS利用に規制がかけられている国が増えてきました。おとなはこどもの健康を守ろうとしています。自分の使い方についてふり返ってみましょう。

感染症(かんせんしょう)に注意!!



9月、丸子北小ではマイコプラズマ感染症、新型コロナウイルス感染症にかかった人がいました。インフルエンザが全国的に流行しているので、これからはそれも心配ですね。

ウイルスや細菌が体の中に入る

のどや肺の中でふえていく

症状が出る
熱・頭痛-せき・
のどの痛みなど

【感染症がおこる3つの原因】

①病原体
ウイルス・細菌

②感染経路
病原体が体に入っ
てくる方法

③宿主
感染するおそれ
のある人

【対策（たいさく）】

★ウイルスをなくす
手洗い うがい 消毒
・感染した人の近くへ行かない

★体の中へウイルスをいれない
マスク 換気
・よこれた手で口、目、鼻をさわらない

★体をまもる力（免疫力）を
つける
・ワクチン（予防接種）
・よく食べ、よく寝て、よく動く

マスクについて

新型コロナウイルスが流行した時に、市からいただいた子ども用マスクが終わりました。せきが出る時や予防にマスクが必要な時があります。いつもランドセルの中に2～3枚入れておくようにしてください。

汗のしまつ

まだ気温の高い日があります。そんな日に運動すると汗びっしょり。そのままだと冷えてしまうので、タオルなどでしっかりふきとるようにしましょう。

食品ロスについて考えよう

9月の身体測定の後、食品ロスのお話をしました。6日には学校保健委員会があり、その会でも5, 6年生が勉強します。食品ロスとは、本当なら食べられるのにすてられてしまう食べ物のことをいいます。食べられない、キライ、おなかいっぱいでも残してしまったり、野菜や果物の皮を厚くむきすぎたり、賞味期限が過ぎてからすててしまったり、一年間では想像できないくらいの量が捨てられています。そして、それを処理する時にCO2が発生し、温暖化をまねいてしまうのです。

自然災害は、温暖化が原因だともいわれています。災害が多い今だからこそ、食品ロスの観点で自分にできることを考え、実行しましょう。

自分だったらなにができるかな？



音楽会に向けて ~のどを大事に~

- ◇のどをうるおす 乾燥（かんそう）した空気は、のどのねんまくがかかわきやすく、ウイルスがくっつきやすい。お茶や水をこまめにのんでバリアをつくろう。
- ◇ねる時にマスク 乾燥（かんそう）だけでなく、ウイルスからもまもってくれる。
- ◇しっかりねる のどを休める一番の方法はこれ。
- ◇うがい ガラガラうがいで、のどの奥のウイルスをあらいながそう。

音楽は心の栄養

リズムやメロディー、ハーモニーが脳を活性化して心の状態に合わせてくれます。うれしい、楽しい、かなしいなど感情がゆたかになりますよ。

