



# ほけんだより 10月

令和7年 10月 8日

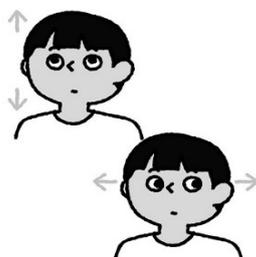
No.10

湊小学校 保健室

今週こんしゅうになって気温きおんが下さがり、紅葉こうようも進すすみ一いっ気に秋あきらしくなりました。季節きせつの変かわり目めで、体調たいちようを崩くずす人ひとが増ふえてきています。マチコミでも配信はいしんしましたが、潜伏期間せんぷくきかんが長いマイコプラズマ肺炎ながはいえんが出ています。なかなか下くだらない熱ねつ、咳せきにはまだまだ注意ちゅういしてください。学芸会がくげいかいも近ちか付ついてきているので、早寝はやね・早起はやおきき・朝ごはんあさごはんの基本きほんの生活リズムせいかつを徹てつ底ていして、元げん気に学校生活がっこうせいかつを送おくれるようにしましょう！

## 10月10日は目の愛護デー

知らず知らず使つかい過すごぎてしまっている目め。普段ふだんから規則正きそくただしく過すごし、目めに優やさしい生活せいかつを心掛こころがけることが大切たいせつです。また、プラスαとして積極せつぎよく的に目めを休やすめる時間じかんも取とるようにしましょう。



眼球がんきゅうを上下左右じょうげきゆううごに動かうごかすなどして、目の筋肉きんにくをストレッチ。



近くちかを見ている時間みが経つづいた後あとは、遠くとの景色けしきを眺ながめる。



40℃むくらいの蒸むしタオル等なで、5～10分程度ぶんていど温あためる。



痛みいたみや充血じゅうけつがある場合ばは、水みずで固かたく絞しぼったタオル等なで冷ひややす。

## なんで視力低下しりょくていかが良よくないの？

近視きんしは「メガネをかければ見みえるから大丈夫だいじょうぶ」と考かんがえてしまいがちです。ですが、近視きんしはたとえ軽度けいどでも、緑内障りょくないしやうや網膜剥離もうまくはくりなどの、近視以外きんしがいの目の病びょう気に将来しやうらいかかるリスクりすくを上あ昇あさせることが、調査ちやうさで明あらかとなりました。そのため、子どもこのうちの予防よぼうと早期対そう応たいおうが大切たいせつとなります！！

### ～視力低下しりょくていかを防ふぐために～

- ①タブレットなどの画面がめんを見みる時は、正ただしい姿勢しせいで30cm以上いじょうはな離なそう！
- ②1日2時間いちにち外そとで体からだを動うごかそう！  
外遊そとあそびは近視きんしを防ふぐ効果こうかがあります。
- ③30分ふんに1回かいは、20秒びょう以上いじょう遠とくを見みて目めを休やすめよう！  
窓まどの外そとや教室きやうしつの反はん対たい側がわを見みるのがおすすめ！



# 洗った手、何でふく？

昨年度から保健給食委員会の活動で、清潔検査として毎週1回、ハンカチ・ティッシュ・つめの長さを確認

しています。検査を始めてから、ポシエットにハンカチ・ティッシュを入れ、すぐ使えるように工夫して身に着けている人も見られてきてうれしいです。

感染症がすでに流行しており、予防のためには手洗いがとても大切です。きれいに洗った後に服で拭いては、洗った意味がなくなってしまいます。また、身だしなみを整える点からハンカチ・ティッシュを持ち歩くのはマナーです。今のうちから身に着ける習慣ができるとすてきですね☆



【身に着けている人の平均割合（17回）】

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
ハンカチ	87%	59%	58%	65%	40%	43%
ティッシュ	87%	71%	58%	63%	35%	50%
つめの長さ	87%	82%	68%	89%	74%	88%

学年が上がるにつれ、ハンカチ・ティッシュを身に着けている人の割合が減ってきています…  
 湊小全学年で、60%を超えられるように心掛けましょう！

10月15日は世界手洗いの日

## 手洗いのポイントは？

手をぬらして石けんをよく泡立てる



こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして30秒以上かけて洗う

指先や爪は反対側の手のひらでこする



親指や手首は反対側の手で握ってねじる



洗い残しやすい箇所に注意する



流水でしっかり洗い流し、清潔なタオルなどで水気を拭き取る



タオルの共用はしないようにね!