

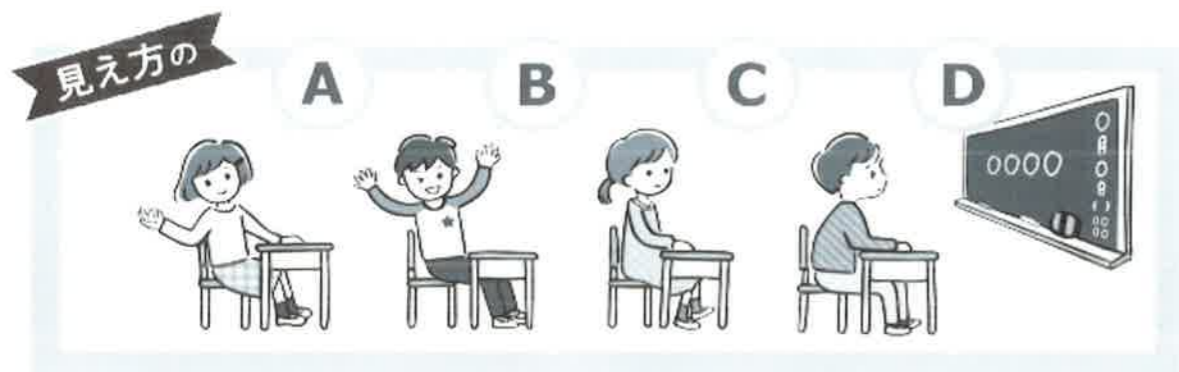
# ほけんだより



R2. 10. 1 駒羽根小保健室

## 10月の保健目標－目をたいせつにしよう－

10月。過ごしやすくなってきましたね。読書や芸術を楽しみ、勉強も集中して取り組める季節です。でも、集中しすぎて、目と本の距離が近くなっていませんか？10月10日は「目の愛護デー」。ゆっくり目を休ませる時間も大切です。



**A** [ 1.0以上 ]

1番後ろの席からでも黒板の文字はよく見えています

**B** [ 0.7~0.9 ]

後ろのほうでも黒板の文字はほとんど読めます

**C** [ 0.3~0.6 ]

後ろのほうでは黒板の文字は見えにくいです

**D** [ 0.2以下 ]

前の席でも黒板の見え方は十分とはいえません



眼科検診で **B・C・D** と言われた人は、おうちの人と相談して、一度、眼科を受診しましょう。

★次のような人は、視力検査をしますので、保健室に来てください。

- ・黒板の字が見えにくくなった。
- ・目が疲れやすい。
- ・目を細めてテレビや本を読む。

★気をつけて!!

視力不良を放っておくことで、様々な眼の疾患に繋がる可能性があります。長期間、『近視＝遠くが見えない』状態が続くことで目に負担がかかり、肩こりや頭痛、吐き気などの症状を引き起こすことも。また、強度近視になった場合は大人になってから眼底出血（網膜や硝子体に血液が漏れ広がってしまう状態）になり、最悪の場合は失明にまで至るケースもあります

## コロナウイルス 目も入口?

★洗っていない手で目をさわらないで★

口や鼻を入り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も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の表面についたり、ウイルスのついた手で目をさわったりこすったりすると、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。



10月15日は「世界手洗いの日」

## どうして手洗いは大切なの?

ドアノブや手すり、机やスイッチなど、みんながさわるところには見えないバイキンがたくさん!



手についたバイキンは、口や鼻、目などから体の中に入って、悪さをします。体を守ろうとする力が弱まっていると、カゼをひいたり病気になることがあります。

だから、手洗い。石けんを使って、つめの間、手の甲、指の間、手首までしっかり洗おう。



手を洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね

## 【9月】身体測定結果をお知らせします

6月からの3ヶ月間でどの子も大きく成長しました。男子では5,6年生、女子では4年生の伸びが大きかったようです。



	男子				女子			
	身長cm	体重kg	6~9月身長伸び	6~9月体重伸び	身長cm	体重kg	6~9月身長伸び	6~9月体重伸び
1年	119.3	24.2	1.3	0.9	121.6	26.0	1.4	0.7
2年	124.3	26.1	0.9	0.4	123.2	25.9	1.2	0.7
3年	130.3	31.7	1.3	1.3	130.0	29.5	1.7	1.3
4年	137.4	37.5	1.0	0.8	137.5	31.7	2.1	1.3
5年	142.7	36.0	1.4	1.1	142.6	40.3	1.7	1.2
6年	148.9	42.5	1.4	0.8	149.1	41.3	1.5	1.3