

# ほけんだより 10月

平成 26年 10月 8日  
山田小学校 保健室



朝晩とても涼しくなり、過ごしやすい季節になりました。このような季節の変わり目は、気温の変化などから体の調子をくずしやすい時です。睡眠や栄養を十分にとり、手洗いうがいも忘れずに、実りの多い秋を過ごしましょう。

## いふく ちょうせつ 衣服を調節しよう

昼間はまだ、体を動かすと暑い日もありますが、朝夕は涼しいのでおなか冷えたり、のどが痛くなったりする人が増えています。また、教室は外壁工事で窓を開けられないので、エアコンをつけると、肌寒いとすることもありません。

暑さ寒さを自分で調節できるように、着るものを工夫しましょう。半そでのシャツや、薄手の長そでなどをうまく組み合わせて着ることをおすすめします。

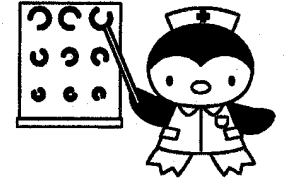
元気な時はなるべく薄着で過ごし、じょうぶな体をつくりましょう。

### 保護者の方へ

- 9月の感染症情報 溶連菌感染症5名 流行性角結膜炎1名
- 9月下旬から、38度以上の急な発熱での早退が増えています。市内では溶連菌感染症や感染性胃腸炎が少し流行しているようです。また、日野市ではインフルエンザによる学級閉鎖があり、八王子市内でも3名のインフルエンザ罹患が報告されています。  
空気も乾燥してきましたので、ご家庭でも手洗いうがいの励行をお願いいたします。また、朝いつもと違う様子が見られましたら検温していただき、無理して登校することのないようにご配慮をお願いいたします。

## 10月のほけんもくひょう

### め たいせつ 目を大切にしよう



【目のクイズ】 人間はふつう、1分間に何回くらい「まばたき」をしているでしょう？

- ① 5~10回 ② 20~30回 ③ 40~50回 (答えは下にあります)

こんな症状はありますか？	目が赤い 	か ん が え ら れ る 原 因 は ？	◇目にゴミや花粉、細菌などが入って、炎症を起こしている。 ◇使いすぎで目が疲れている
	目が乾く 		◇パソコンやゲームに熱中して、まばたきの回数が減っている。 ◇室内の空気が乾燥している。
	目が痛い 		◇目にゴミやホコリが入った。 ◇目に傷がついている。 ◇細菌に感染し、炎症が起こっている。
	目がかゆい 		◇花粉などのアレルギー症状が起こっている。 ◇細菌やウイルスに感染している。

【クイズの答え】 ② 人間はふつう1分間に20~30回くらい「まばたき」をしています。

でも、ゲームをしているときは1分間に3回くらいしか「まばたき」をしなくなるので、目が乾いてつかれやすく、視力低下の原因になったりするので、ゲームは時間を決めて、30分以上続けてしないようにしましょう。上のような症状があるときは、目を清潔にして休めること。症状が続くときや悪化したときは、眼科でみてもらいましょう。