



小羽山小学校保健室
R5. 10. 17

10月は旧暦で「神無月」。古来より、日本には八百万の神様がいます。10月になると、神様たちが会議のために島根県の出雲に集まり、自分たちの周りからいなくなると考えられていたのです。神様たちも会議をしていると思うと、いつもより勉強や読書へのやる気がわいてきませんか？



わたしは **まぶた**

まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。

ぼくは **まゆげ**

目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元に陰を作ったりしているよ。

わたしは **なみだ**

目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。

オレは **まつげ**

目にゴミが入るのを防いでいるよ。



いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。
目を守るために、自分でできることもあるよ。
それは目を使い過ぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休憩をしてね。

あなたの「利き目」はどっち？

より上手に使える手を「利き手」というように、目にも「利き目」があります。
より見えやすいほうの目が「利き目」です。

利き目を
調べてみよう

- ① 両手を前に伸ばして、三角形を作ります。
- ② 両目を開けた状態で、三角形の中心を時計など、遠くにある対象に合わせます。
- ③ 片目を閉じて、対象が三角形の中央に見えたら、開いている目が利き目。見えないときは、閉じている目が利き目です。



「利き目」は無意識に使い過ぎてしまい、疲れやすいです。

目を休めてリフレッシュしたり、片方の目も積極的に使って偏りを減らしたりしましょう。



10月8日は
骨と関節の日



からだを支える
骨

内臓を守る
骨

知っているかな？

体を動かす

骨の役割



カルシウムを蓄える

血液を作る



10月15日は
世界
手洗いの日

きれいな
手になってる？

洗い残しが多い場所です。
特に、利き手は注意して
洗いましょう。



10月17日～23日は



薬は用法・用量を
守って正しく
使いましょう



守ろう！ 薬の約束 3つのない

× 飲ま“ない”



薬の効果が下がったり、副作用が出てしまったたりする場合があります。薬を飲むときは、水かぬるま湯で。

× 貸し借りし“ない”



原因や症状によって、必要な薬や量は違うので、仲のいい友だちでも薬の貸し借りはしません。

× 頼りすぎ“ない”



体が持つ力を「サポート」するのが、薬の役目。健康な体作りには、食事・運動・睡眠のバランスが大切です。

インフルエンザ予防接種 Q&A

Q いつ受ければいいの？

A インフルエンザの流行時期は12月～3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月～11月に接種を受けましょう。

Q どうして毎年受けるの？

A 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

Q どれくらい効果があるの？

A ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるといわれています。重症化予防にも効果があります。



保健室からのあしりせ

2学期成長測定結果(全員)及び視力検査結果(B～D判定の該当者のみ)を配布しています。成長測定結果については、1学期の結果も併せて記載しているので、どのくらい成長したか、是非、ご家庭での話題にしてください！
「2学期視力検査結果のお知らせ」が同封されていたら、早めの眼科受診をお願いします。



