

ほけんだより

10
がつ

鶴見養護学校 保健室

台風の後の急な気温の上昇により、猛暑日となったり、逆に急に涼しくなったりと気候が不安定だったせいか、発熱でのお休みが多かった 9 月でした。10 月になり、秋らしく過ごしやすい日も少しずつ増えてきましたね。今月は、修学旅行、宿泊学習や実習、来月の学習発表会に向けての練習などに加えて、朝晩の寒暖差もあるため、体調を崩しやすくなります。子どもたちの体調管理にいつそう気を配ってまいります。

今月の保健行事

日 時	行 事	対 象 者
1 日 (火)	整形外科検診	高 1 ・ 中 1 ・ 抽出者
4 日 (金)	体重測定	中 2 年生
7 日 (月)	体重測定	高 2 年生
8 日 (火)	体重測定	中 3 年生
9 日 (水)	体重測定	高 1 年生
10 日 (木)	体重測定	中 1 年生
11 日 (金)	体重測定	小 5 ・ 6 年生
15 日 (火)	体重測定	小 1 ・ 2 年生
16 日 (水)	体重測定	小 3 ・ 4 年生
30 日 (水)	歯科検診	小 1 ・ 2 年生、中学部 高 1 年生



子どもにも！眼精疲労に「用心」

作業をやめればすぐに治る単なる「疲れ目」とは違い、頭痛や肩こり、吐き気等二次的な症状を引き起こすものを「眼精疲労」といいます。一日中パソコンに向かって仕事をしている人がなりやすいとされていましたが、最近はゲームやパソコン、スマホ・iPad等の普及に伴い、子どもにも増加しています。1時間おきに10分～15分をめやすに、目にも息抜きをさせるようにしましょう。





また、目を酷使するとまばたきの回数が減り、涙の分泌が追いつかず、目の表面が乾いた状態(＝ドライアイ)になってしまいます。ドライアイは疲れ目の原因になるばかりでなく、角膜炎や結膜炎を引き起こすこともあるので注意が必要です。



気温の変化に合わせて

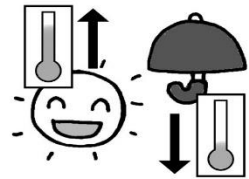
衣服を調節しましょう

▼▼▼気温と衣服の種類の日安▼▼▼

25℃	20℃	15℃	10℃
			
半袖	長袖	長袖の上着	厚手の上着

10月初めごろの最高気温 10月末ごろの最低気温

10月は、気温差の大きな時期です。月の初めと終わりを比べると、最高気温・最低気温とも10℃前後低くなります。また、晴れの日と雨やくもりの日、朝晩と日中でも気温の差は大きくなりますから、衣服の調節が体調管理の大きなポイントになります。



10月15日 世界手洗いの日 手洗いくイズに挑戦!

Q 石けんをしっかりとあわ立てるのはなぜ?

A あわ立てると、手全体やしわに石けんがよく行きわたります。

Q 一番洗い残しが多いのは何指?

A それは親指。親指はまわにぎってくるくる回して洗います。

Q 手洗いにかかる時間は?

A しっかりと洗うと、30秒はかかります。

手洗いのポイントはこの6つ



いろいろな病気からからだを守る、一番かんたんな方法、それが手洗い!

季節の変わり目は、朝夕と日中の寒暖差が大きく体調を崩しやすい時期です。風邪をひかないためには手洗いが有効とされています。自分の健康のために、手洗いの習慣をつけていけるといいですね。また、衣服の調節も自身の体調管理に役立ててください。「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」と言われるように秋はいろいろなことを楽しむのに過ごしやすい季節でもあります。「〇〇の秋」を楽しむために、健康に気を付けて過ごしてください。