

はつらつ

香川大学教育学部附属坂出小学校 10月号



2学期が始まって1か月が過ぎようとしています。長雨が続き、外で遊べる日が今年は少ないように思いますが毎日元気に過ごせているでしょうか。

今、全国的に季節外れのインフルエンザが大流行しています。香川県内でも徐々に流行しつつあるようです。みなさんができる感染症対策には何がありますか？こまめに換気をする、外から帰ったら手洗いをする、早寝・早起き・朝ごはんを実行する、運動するなど、人それぞれできることや頑張りたいことは違うと思います。自分ができることを見付けて、「自分の健康は自分で守る」ことができるようにしていきましょう。

ハンカチの大切な役割



手洗いをしたあとの水分をふき取ることで
手を清潔に保つことができる

火事などのときなど口を押えて
煙を防ぐことができる

汗を拭くなど、身だしなみを
整えることができる

ハンカチは、身だしなみや清潔のためだけの道具ではありません。保健室で保冷剤を貸し出す時には、必ず「ハンカチで保冷剤をくるんでから、痛い所を冷やそうね」と伝えていきますよね。ハンカチはけがの手当てのときにも必要です。毎日洗った清潔なハンカチを身に付けるようにしましょう。

ちなみに9月のぴかぴか清潔チェックでは、全校生の95.2%の人がハンカチを持ってくる事ができていました。持ってくるだけでなく、いつでも気持ちよく使えるように、清潔なものをスカートやズボンなどの制服のポケットに入れておくようにしましょう。

からだ かぜにまけない体をつくろう！



朝と夕方の気温が下がり、だんだんと秋に近づいてきましたね。季節の変わり目は、気温の変化で体がつかれやすく、かぜをひきやすくなります。

授業中にぼーっとしている人や、目の下にクマができていたり人などをたくさん見ました。

自分の生活はどうか、下の□の中にチェックをしてみましょう。

★はやね

□夜ふかししていませんか？

□ねる時間は毎日同じですか？

体を休めるために、はやめ
に布団に入りましょう。



★はやおき

□起きたら太陽の光をあびて
いますか？

□起きる時間は毎日同じですか？

一日のスタートは気持ちよく！



★バランスのよい食事

□好きなものばかりになって
いませんか？

□野菜・肉・魚も食べています
か？

苦手な食べ物にも挑戦してみ
よう！



参考：<https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/heart/k-01-004>

文責：養護実習生 岩本 紅葉

目を大切にしよう！

10月10日は「目の愛護デー」です。最近では、タブレットやスマートフォンを使う人が増えたり、外で遊ぶ時間が少なくなったりして、「近視」になる子供たちが増えています。これは、世界でも問題になっており、本校でも、先月の視力検査で、急に視力が低下している子供たちをたくさん見ました。近視は、「遠くのものが見えにくくなる」だけではありません。軽い近視の場合でも将来、目の病気になる可能性が高くなります。

目は、一生使う大切な体の一部です。これからも目を健康に、そして大切に使うためには、子供のころから近視に「ならない」「進ませない」ことがとても大切です。そこで今回は、みなさんが目の健康を守るために、ぜひやってほしいことを紹介します。



★外でよく遊ぼう（1日2時間）

★スマホ、パソコン、本などは目から30センチ以上離そう



★続けて画面や本を見ず、20分に1回、20秒以上遠くを見て目を休めよう



これらを心がけて生活し、近視に「ならない」「進ませない」ように気を付けましょう！

参考：<https://www.gankaikai.or.jp/health/57/index.html>

文責：養護実習生 坂口 雛詩