



鴻巣市立広田小学校 保健室 2020. 9. 30



家庭数

読書の秋、芸術の秋、食欲の秋、スポーツの秋…みなさんは、どんな秋を楽しんでいますか？ゲームの秋はありませんよ。10月10日は「目の愛護デー」です。10の文字を横にすると、まゆ毛と目に見えますね。愛護とは、大切にするという意味です。ゆっくり目を休ませることも大切です。

### 10月の保健目標

目を大切にしよう！



### 10月の保健行事

日付	時間	内容	対象
8日(木)	13:30~	運動器検診	抽出者
15日(木)	10:05~	脊柱側弯症検診	5年生
20日(火)	13:00~	就学時健康診断	R3 年度入学予定児童

## 保健室からのお知らせ

#### \*色覚検査について\*

4年生の希望者を対象に実施します。個別に検査し、結果がほかの児童に知られないように行います。他学年の児童で、希望がある場合、連絡帳等で学校までお知らせください。

#### \*受診のお知らせについて\*

9月に眼科検診、内科検診、歯科健診、耳鼻科検診を実施しました。その結果、受診が必要な児童にお知らせの用紙を渡しました。受診、治療が終わったら、その用紙を学校までお戻しください。保健統計の資料にします。早期受診をお勧めします。



どうしてダメなの？

Q. 目をこすったら

どうしてダメなの？

**A** こすって目の表面にキズができると、バイキンが入りやすくなります。目の病気になることも。



Q. 暗いところで本を読んだら

どうしてダメなの？

**A** 光を取り入れようと、目の筋肉が緊張状態になります。長い時間続けていると、目が疲れてしまうのです。



Q. 太陽を見たら

どうしてダメなの？

**A** 太陽から届く光の明るさは、地面から1mの高さにあたる100ワットの電球1,000個分と同じ。直接見ると、目を傷めてしまいます。



## コロナウイルス 目も入口？

口や鼻を入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が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触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。



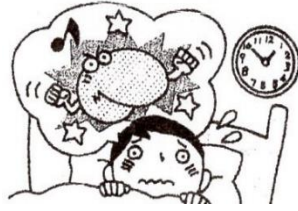
あら 洗っていない手で目を触らない

# ゲームと上手に付き合おう！

ゲーム機、パソコン、スマートフォン、テレビには、ブルーライトが使われています。空が青く見えるものブルーライトのためです。夜にブルーライトを浴び続けると、睡眠に必要なメラトニンというホルモンが減ってしまいます。睡眠・食事・運動は、健康的に過ごすため、大切なキーワードです。

## \*脳や睡眠への影響\*

寝る直前までゲームをしていると、脳が興奮して寝付けません！22:00~2:00までの間は、ゴールデンタイムといって、成長ホルモンが出る時間です。この成長ホルモンは、背を伸ばすだけでなく、肥満防止や免疫力アップにも必要なホルモンです。



## \*心への影響\*



ゲームの世界と現実の世界の区別がつかなくなり、乱暴な言葉を使ったり、暴力をふるうことを、悪いことと思わなくなってしまうかも…。ゲームの世界ではリセットできても、現実の世界はリセットできません。

## \*視力への影響\*

人は、普段1分間に20回くらいのまばたきをしています。ゲームに集中しすぎると、まばたきの回数が減り、目が乾いてしまい、目が痛くなったり、ひどいときは目に傷がついてしまいます。強い光を近距離で見続けるのも、視力低下につながります。



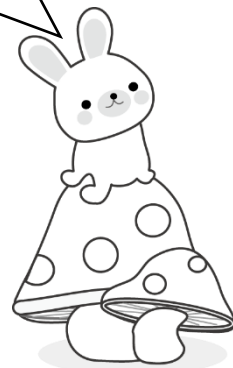
# ノーゲームデーを作ってみよう！

ゲームの代わりに、こんなことしたら楽しいかも…と思うことを、書いてみよう！

お家の人との約束、守れていますか？



**\*インフルエンザ予防接種について\***  
今年度のインフルエンザ予防接種は、例年より早めに始まりそうです。個人差はありますが、接種後、二週間から五か月程度、ワクチンの効果が続くそうです。手洗い、うがい、規則正しい生活での予防に加えて、考えてみて下さい。



# 放課後の過ごし方を考えよう！

9月の生活目標『生活リズムを整えよう』の学習をしましたね。今度は家の人とも考えてみましょう！夕方から寝る時間について考えてみましょう。

キーワードは寝る時間と画面オフの時間です。

学年	寝る時間	画面オフ
1・2年生	9:00 までに！	8:00！
3・4年生	9:30 までに！	8:30！
5・6年生	9:45 までに！	8:45！

お家の人と考えたら、実践することが大切です。ゲーム、メディアオフで、親子団欒の時間も素敵ですね。

10月15日は「世界手洗いの日」

## どうして手洗いは大切なのですか？

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

## 心の感染症にもご注意を！



未知のウイルスへの不安や恐怖は、嫌悪・偏見・差別につながりやすいのです…