

# けんこう 健康のアンテナ

ぜんきかてい ほごしゃ かた いっしょ よ  
～前期課程のみなさんは保護者の方と一緒に読みましょう～



目を大切にしよう

平成30年10月4日(木)

くろしましやうちゆうがっこう ほけんしつ  
黒島小中学校 保健室

秋は、おいしいものがたくさんとれる、実りの季節。秋という字には、「年月」「大切なとき」という意味もあります。行事が多く、毎日があっという間に過ぎていきますが、どの1日も「大切なとき」。そんな気持ちで、日々過ごせるといいですね。

## め あいご 10月10日は目の愛護デー

こんな症状はありませんか？  
チェックしてみよう

- 目がしょぼしょぼする
- ぼやけて見える
- 目がかわく
- 目やにが出る
- 涙が出る
- 目が赤くなる
- 光がまぶしい
- まぶたがピクピクする
- 首や肩がこりやすい
- 頭が重い、痛い

これはみんな  
目のSOS

使いすぎだよー  
疲れてるよー  
休みたいよー

チェックがついた人は  
“目にやさしく”してね▼

目にやさしくないのは、こんなこと

- × 暗い部屋で本を読む  
暗いから目を近づけがち。ピントをあわせようと目が無理をするよ
- × ゲームやスマホをずっと続ける  
近いところをずっと見ていると、ピントをあわせる目の力がぶくなるよ  
まばたきがへって、目がかわくよ
- × 目をこする  
目の表面は傷つきやすいよ。傷からばい菌が入ることもあるよ

目にやさしい 環境

- 本を読んだり勉強をするときは、部屋を明るく
- ノートや本に、直射日光があたらない
- 勉強をするとき、手もとに影をつくらない
- 前がみが目にかかっていない

目にやさしい 行動

- テレビやゲームは時間を決めて
- ゲームやスマホは30分ごとに10分休けい
- いつもしせいをよくする
- たっぷりすいみんをとる

目にやさしい 食べもの

とくに目にやさしい栄養は

アントシアニン	ルテイン	ビタミンA
目の疲れをとる	目をダメージから守る	粘膜を元気にする 見る力を守る

栄養のバランスを考えて食べるのも大事！

### メガネの雑学クイズ

- Q. 日本にメガネを伝えたのは？
- ①マルコ・ポーロ
  - ②フランシスコ・ザビエル
  - ③ペリー
- 答えは②。その頃日本にはまだメガネがなく、偉い人に珍しいお土産として持ってきました。
- Q. 元祖メガネ男子の一人は？
- ①徳川家康
  - ②織田信長
  - ③豊臣秀吉
- 答えは①。老眼鏡として愛用していたと言われています。
- Q. ところで、10月1日は何の日？
- ①コンタクトレンズの日
  - ②近視の日
  - ③メガネの日
- 10月1日=1001=一〇〇一。…何かの形に見えませんか？ そう、答えは③。コンタクトレンズ派の人たまにはメガネにして、目をいたわる日にしてみては？

9月に視力検査を実施しました。

視力低下が見られた児童生徒に視力カードを配付しています。視力低下は、子どもにとって学習意欲や注意力に影響を及ぼすだけでなく、日常生活にも支障をきたすおそれがありますので、眼科受診をお勧めします。

# 10月15日はなんの日？

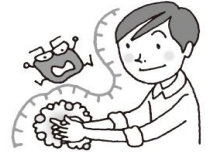


**ヒント1** 日本では誰もが簡単にできること

**ヒント2** 世界には、これができなくて命をなくす子どもがいる

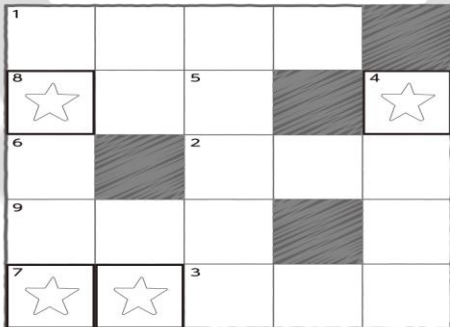
ユニセフの「世界子供白書2016」によると『2015年、5歳の誕生日を迎えずに命を終える子どもたちは、世界中で年間約590万人。そしてもし、せっけんを使って正しく手を洗うことができたなら、年間100万人もの子どもの命が守られる』そうです。

自分の体を病気から守る最もシンプルな方法のひとつが、せっけんを使った手洗い。正しい手洗いを広めるため、2008年、ユニセフは毎年10月15日を「世界手洗いの日」と決めました。



## 手あらいクロスワードに ちょうせん!

手洗いにまつわることばを入れて、  
クロスワードを完成させよう!



※すべてひらがな・大文字で答えてね

☆のついている  
マスの文字を並べかえて  
出てくる単語は何かな?



- ★ 手洗いは、家に帰った時・トイレの後・□□□ (ヨコ3) を食べる前・ペットなどの□□□□ (ヨコ1) をさわった時・赤ちゃんの□□□ (ヨコ2) をかえた時など
- ★ 洗い□□□ (タテ6) が多いのは、手のこう・指の間・つめ・手首・手のひらの□□ (ヨコ7) など
- ★ 手洗いは、水だけでなく□□□□ (タテ4) を使おう
- ★ 手を洗ったらせいけつなハンカチが□□□ (タテ5) でふこう
- ★ 入口や出口でさわる□□ (タテ1) にはバイキンがいっぱい
- ★ しっかりと洗うコツは、せっけんを□□ (ヨコ8) 立てて、両手をよく□□□ (ヨコ9) こと

利用者の平

720'9 2222'9 7441'9 422'1 (55) 222'6 422'8 477'7 7442'8 2222'2 2222'2 1 (12) : 2222

## 骨と関節の日



## くろじま こげんきだいさくせん けっか 黒島っ子元気大作戦9月の結果よい

夏休み明けでしたが、「早寝」「早起き」「朝ごはん」が前回よりもできていました。運動会や駅伝大会も、大きなケガや体調不良を訴えることもなく終わることができてよかったです。毎日の生活の中で、規則正しい生活をするのが、健康につながります。ルーティーン(同じ時間に同じことをするとよいリズムがうまれる)で規則正しい生活を身につけていきましょう。

10月の黒島っ子大作戦は、22日～28日です。

南さん、7月と9月  
パーフェクト達成！！



すばらしい！！