

# すまいる

東海市立富木島小学校 保健室  
令和3年度 10月号

朝・夕、涼しくなり、ずいぶんと秋らしくなりました。  
寒暖差に体調を崩す人もでてきます。体温の調整がで  
きるような上着を持ってきましょう。また、規則正しい  
生活を心がけましょう。

## 10月の保健目標

### 自分の目を大切にしよう



## 正しい姿勢は、ぐう・ぺた・ぴん！

よい姿勢で読み書きをすることは、視力の低下予防にもなります。タブレットを使うときも正しい姿勢でできていますか？学校だけでなく、おうちでも気をつけましょう。書写の教科書には「ぐう・ぺた・ぴん」の3つのあい言葉でよい姿勢が示されています。

- ・机とおなかの間はこぶし1つ分（グウ 一つ）
- ・足の裏を床に着ける（足 ペタ）
- ・腰・背筋を伸ばす（こし ピン）



## ドライアイにご注意！

### ドライアイってなに？

長い間、画面を見つめるなどによって、涙の量が減ったり、涙の質が下がったりすると、目の表面を潤せなくなります。この状態をドライアイと言います。

### ドライアイになるとどうなるの？

A 目が乾燥すると、表面が傷つきやすくなったり、視力が下がったりします。



### 自分でもチェックできる？

こんな症状はないか  
チェックしましょう

チェック1

- |                                     |                                     |                                    |
|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする | <input type="checkbox"/> 目が痛い       | <input type="checkbox"/> 目がかゆい     |
| <input type="checkbox"/> 目が疲れる      | <input type="checkbox"/> 目が赤い       | <input type="checkbox"/> 光を見るとまぶしい |
| <input type="checkbox"/> ものがかすんで見える | <input type="checkbox"/> 目が重たい感じがする | <input type="checkbox"/> 目がごろごろする  |
| <input type="checkbox"/> 目に不快感がある   | <input type="checkbox"/> 涙が出る       | <input type="checkbox"/> めやにがでる    |

チェック2

10秒間  
瞬きをせずに  
いられますか？



### 【チェックの結果】

自覚症状で5項目以上チェックがあった、または10秒間瞬きをがまんできなかつたら、ドライアイかもしれません。一度、眼科医に相談しましょう。

### 予防のためにはどうするの？

A.



スマホやゲームを  
長時間続けない



まばたきの回数を  
意識して増やす



ときどき遠くを見て  
目を休ませる



じゅうぶんな  
睡眠をとる

# 保護者の方へ

## 予防のためにはどうするの？

A.



スマホやゲームを  
長時間続けない



まばたきの回数を  
意識して増やす



ときどき遠くを見て  
目を休ませる



じゅうぶんな  
睡眠をとる

の調整

がBやCの場合は、その旨を保護者の方で記入していただき、用紙を提出くだされば結構です。すでに受診中の場合も同様です。

## てあら 手洗いクイズ！～ふだんの手洗いで気をつけているかな？～

6月号では6つの手洗いのタイミングを確認しました。手を洗う機会が多いですが、3つの問題にすぐに答えられますか？

### 10月15日 世界手洗いの日 手洗いクイズに挑戦！

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！

保健室で最近気になったのは、「爪が長い子」です。丁寧に手洗いをしていても爪が長いと、爪の間に汚れや病原菌が残りやすいです。爪を適切な長さに保つために定期的に切りましょう。自分で切れない人は、おうちの人に自分からお願いできるといいですね。

## つめてなんのためにあるの？

今日、つめが伸びていたから「切りなさい」って怒られちゃった。どうしてつめなんてあるんだろう？

### ●もしつめがなかったら？

指先には骨が通っていないので、つめがなかったらふにやふにやでものを摘まむのも一苦労。また、すぐに指先にケガをしてしまいます。



### ●大事な役割を持つつめですが…

伸びすぎると折れたりはがれたりして痛い思いをします。また、すきまに汚れやバイキンが溜まり病気の原因になることも。

てのひら側から見えないくらいの長さを目安に、こまめに切りましょう。

