



2学期も1か月が過ぎ、秋らしく過ごしやすい季節がやってきました。朝夕と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい季節でもあります。食事・睡眠・運動のバランスの良い生活を心掛け、健康に過ごしましょう。



10月の保健目標：目を大切にしよう！

10月10日は目の愛護デー！！ 10月10日 → 10 10 →

目の愛護デーの歴史は深く、60年以上の歴史があります。目の愛護デーでは、現在、厚生労働省が主催となり、全国で目の健康を促す活動がされたり、目の関連企業や団体がイベントを開催されたりしています。

普段、「目」について意識を向けることが少ないかもしれません。10月10日、今一度、自分の目の健康について考えてみましょう！

《目の色が違くと、まぶしさの感じ方も違う？》

肌や髪の色と同じく、目の色も人によって違います。

目の色の違いは、目の中のメラニン色素の割合によって違ってきます。メラミンとは、太陽光線に含まれる有害な紫外線などから守ってくれる色素です。メラミン色素の量が多いと目の色は茶色、少ないと緑色、更に少ないと青色になると言われています。日本人は、主に茶系の色をもつ人が多いと言われています。瞳の色が濃い（茶色）と光を通しにくいいためまぶしさを感じにくく、瞳の色が薄い（青色）と光を通しやすいためまぶしさを感じやすくなります。

たくさんある！ 涙のやくわり

感動したり悲しかったりするとき、涙が出る場合があります。実は涙は、ただ出るだけではなく、たくさんのやくわりがあるのです。

- 目の乾燥をふせぐ
- 目に酸素や栄養を送る
- ばい菌の感染をふせぐ
- 目の表面の傷をなおす
- 目の表面をなめらかにする

また、目にゴミが入ったときにまばたきすることで、涙がゴミを流すなど、涙は大かつやくしています。

めぐすり ただ つか 目薬を正しく使おう



あわだ せっ
泡立てた石けんで、
て 手をしっかり洗います。



ようき さき げ
容器の先がまつ毛やまぶた、
め 目などにふれないように
さします。



め ぶん
目からあふれた分を
ハンカチなどでふきとります。



まばたきはせずに、
め と
目は閉じておきます。

1. 手洗い「スキルアップ」9月の取組



(1) 小学部

【5年生の学級での「手洗いチェッカー」を活用した学習の様子】

5人の児童は、担任の先生に洗い残しが分かるローションを手につけてもらい、各自、自分の方法で手洗いをしました。

その後、「手洗いチェッカー」で洗い残しをチェックしました。テレビに映し出された手の写真を真剣に見て、洗い残しのあるところを気付き「えー。きたない。」などと感想を言う様子が見られました。2週間前に同様の活動をした際の画像と今日の画像と比較する活動では、担任の「この前の汚れは、どこについていたかな。」の問い掛けに児童は画像をよく見比べて「前と同じだ。」と手洗いが上手にできていないことに気付きました。そこで「どうしたら上手に洗うことができるのかな。」と考えながら練習をしました。両手を合わせる動作をしながら、「手をガチャンとするといいね。」「ゆっくりね。」「1回だけでは、汚れは取れません。」「1から10までごしごしです。」などの説明を聞いてみんなで丁寧に手を洗いました。

もう一度、「手洗いチェッカー」で、汚れを確認すると汚れはきれいに取れていました。「きれいになったね!」「ぴかぴかになったね!」と先生にほめてもらうと5人の児童は嬉しそうに自分の手を見ていました。



(2) 寄宿舎

夕食前に「手洗いチェッカー」を活用して 手洗い指導を実施しました。洗い残しが最も多かったのは、手のひらや指の間でした。洗い残しのある部分を丁寧に洗うことができるように毎日がんばっています。

【今月の「手洗い」豆知識!】

手を洗った後は、乾いたタオルなどで水分をしっかり拭き取ることが大切です。濡れたままにしておくと皮膚の水分も一緒に蒸発し、手が荒れやすくなります。



2. 手洗いチャレンジ週間について

手洗いチャレンジ週間を10月5日から9日まで実施します。担任と個人目標を決め、手洗いが進んでできるように取り組みます。「登校後、トイレ後、給食の前後、外から帰ってきた時、下校前」に手洗いが習慣になるように、挑戦します。

3. 新型コロナとインフルエンザ予防について

- どちらにも感染しないために

これまでと同様に、手洗い・マスク着用に心がけてください。



- インフルエンザ予防接種について

インフルエンザの予防接種をお願いします。予防接種後、抗体ができるまで3週間前後かかります。流行期に入る前に、11月から12月上旬頃までの接種をお勧めします。

同時流行に備え、
インフルエンザの
予防接種をお願いします。

