

★おうちの人と一緒に読みましょう。★

家庭数

令和3年10月1日
鴻巣市立小谷小学校
保健室



秋も深まり過ぎやすい日が増えてきましたね。その反面、朝晩は冷えることもあるので、脱いだり、着たりがしやすい服を用意して、体温調節がすぐできるようにしましょう。また、下着は汗を吸い取だけでなく、体を温めてくれる効果もあります。衣服を工夫して、10月も引き続き元気に過ごしましょう。



10月の保健目標 目を大切にしよう

心当たりのある人は気をつけて！



寝る前にスマートフォンやタブレットを使っている



横になってテレビを見ている



ゲームは休憩せずに長時間、することが多い

コロナ禍でおうち時間が増え、ゲームやテレビを見る時間が増えていますか？また、学校では1人1台パソコンが配付されたため、パソコンを使って学習をすることが増えましたね。画面等を見るときには、「姿勢を伸ばす」「画面と距離をとる」「こまめに休憩する」に気をつけてください。

気を付けるポイント

- 画面と目の距離は30cm
- 画面の角度を傾ける
- 背中を伸ばす
- お尻を後ろにして深く腰掛ける
- 30分使ったら、遠くを見て目を休めよう

「目」がつくことわざ

①目から○○へぬける

意味 頭の回転が早い、ぬけめがない。



②目に○○もいたくない

意味 すごくかわいがることのため。



③目は○○ほどにものを言う

意味 目つきは話すのと同じくらい相手に気持ちが伝わる。



④目から○○がおちる

意味 あるきっかけで、わからなかったことが急にわかるようになること。



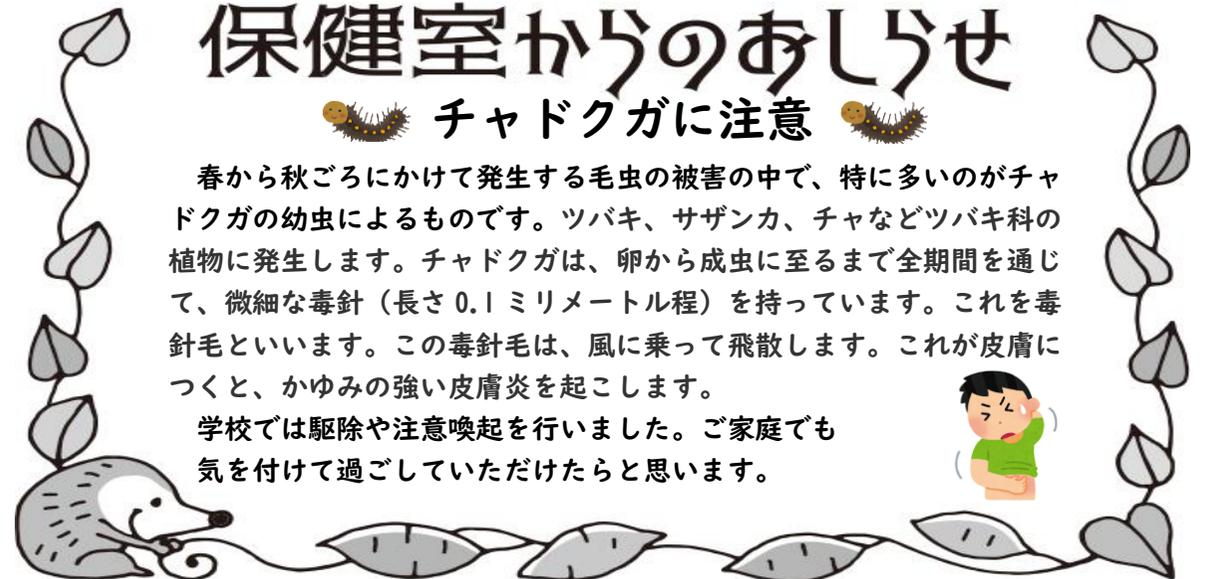
〔こたえ：①はな②いれて③くち④うろこ〕

保健室からのあしらせ

チャドクガに注意

春から秋ごろにかけて発生する毛虫の被害の中で、特に多いのがチャドクガの幼虫によるものです。ツバキ、サザンカ、チャなどツバキ科の植物に発生します。チャドクガは、卵から成虫に至るまで全期間を通じて、微細な毒針（長さ0.1ミリメートル程）を持っています。これを毒針毛といいます。この毒針毛は、風に乗って飛散します。これが皮膚につくと、かゆみの強い皮膚炎を起こします。

学校では駆除や注意喚起を行いました。ご家庭でも気を付けて過ごしていただけたらと思います。



学校保健委員会について

10月29日（金）13：30～体育館にて感染症対策を講じながら実施します。内容は、「うがい・手洗い教室」です。3年生も一緒に学習します。ただし、今後の感染症の状況によっては、紙面開催になる場合もあります。

