

# ほけんだより10月

うべしりつにしきわしょうがっこう  
宇部市立西岐波小学校

れいわ ねんど がつはっこう  
令和3年度10月発行

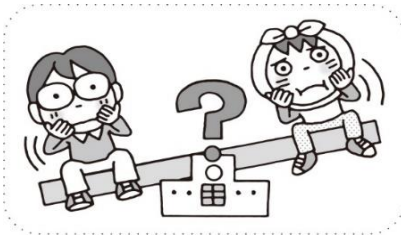


みなさんはこの秋、何にチャレンジしますか？読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋・・・。秋は行事も盛りだくさんです。それぞれの行事を通して、成長できるチャンスですね。自分でめあてを決めて、それに向かってがんばってください。そのためには体と心の健康が基本です！10月は目の健康について考える月です。目に優しい生活を心がけましょう🍂



## 10月のほけんもくひょう：目を大切にしよう

### 小学生で多いのはどっち？



### ▼全国の小学生の健康診断の結果

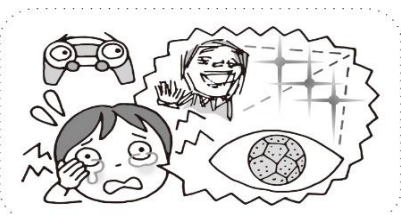
	1990年	2020年
視力1.0未満の人	約21%	約37.5%
むし歯がある人	約53%	約19.6%



視力低下の原因は「近視」が多く、どんどん増えています。「近視はコンタクトレンズや眼鏡をつかえば見えるから、問題ない。」と思っている人がいるかもしれませんが、でも心配なのは、将来目の病気、例えば白内障や緑内障になるリスクは、近視の人の方が高いというデータが発表されていることです。

### IT眼症ってなんのこと？

スマホやゲームのし過ぎで起こる目の病気や、それによって出てくる体の不調のこと



### ▼こんな目の症状があれば、IT眼症かも..

- ピントが合いづらい、二重に見える
- まぶしい、目が重い、目や目の周りが痛い
- 目がうるむ、目がちらつく、目が乾く



目の症状の他にも、頭痛、肩こり、めまい、吐き気、イライラ、眠れないなどの体の症状が出ることもあります。また、行動自粛のために家でスマホやゲームをする時間が多くなり、近視が急に増えたという専門家もいます。目の疲れが近視に関係あるかどうかは、はっきり分かっていません。それでも目を使いすぎているか、振り返ってみましょう。

### 汚れた手で目をこすらないで！



手を洗わずに目をこすると、バイキンが入って病気になることも...

#### ものもらい

まぶたが腫れて目やにが出ます。赤くなったりかゆみも出ます。

#### 結膜炎

白目が赤く充血します。感染のほか、アレルギーで起こることも。



予防には手洗いが一番。また、むやみに目をこすらないようにしましょう。



### 視力検査をしました

9月14日に2学期の視力検査結果を返却いたしました。4月よりも悪くなった人や、B以下（1.0が見えない）人は、病院に行くようにしましょう。視力の未矯正は学業や人間関係の妨げになるだけでなく、将来の職業選択や運転免許の際にも関係してきます。姿勢や目の使い方、メディアとの付き合い方に気を付けて、目を大切にしましょう。

10月15日 世界手洗いの日 手洗いくイズに挑戦!

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!

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!

1				
8	★		5	★
6		2		
9				
7	★	★	3	

※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か (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