

ほけんだよい すこやか



2020.10.1
川俣小学校
保健室



10月になりました。Trick or treat?(お菓子をくれなきゃ、いたずらするぞ)ハロウィンはもともと収穫祭の前の日に魔物を追い払う行事だったそうです。寒さに向かう時期、悪い病気にかからないようにお願いがこめられていたのかもしれませんが。最近さいきんは涼しくなりめっきり秋らしくなりました。秋はスポーツの秋、読書の秋、食欲の秋、芸術の秋、いろいろなことに挑戦ちようせんできるチャンスですね。何か一つでも挑戦ちようせんすることを決めてみてください。挑戦ちようせんしていくと毎日が楽しくなりますよ。最近さいきん、朝晩の気温の差が激しいので上着の調節ていせつをしながら体調管理たいちようかんりもしていきましょう。



10月10日は目の愛護デーです



1. 0. 1. 0を並べると目のように見えるので、10月10日は目の愛護デー（目をかわいがって大事にする日）です。目は、一度悪くなってしまうと、よくなることはほとんどありません。2つしかない大切な目です。下の4つの約束を守り、いつまでもよく見えるキラキラの目でいてくださいね。



☆目を大切にする4つの約束☆

- ① 勉強する時は背中をまっすぐに
- ② 目を1時間使ったら10分休ませる
- ③ 前髪は目にかからないように（遠くの緑や空を見る、目を閉じるなど）
- ④ テレビは2m以上離れて見る



たいせつな目はたくさんのもにまもられているよ!

まゆげ

おでこから流れてくる汗が目にはいらないようにここでとめます。

まぶた

目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッととして目をまもります。

まつげ

目につよい風があたったり、ほこりが入ったりするのをふせぎます。

ぼくたちおさかなにはまぶたがないんだよ。

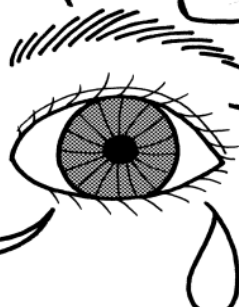


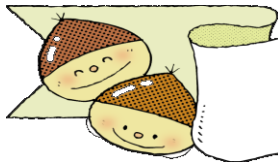
まぶたき

まぶたはいつもパチパチととしてなみだが全体にいきわたるようにしています。

なみだ

ないていないときも、いつもなみだは目の表面をながれています。目がかわかないように、目にえいようをおくります。





「予防接種について」



保護者の方へ

新型コロナウイルス感染症の流行が懸念される中、この冬に向けてインフルエンザワクチンの需要が高まる可能性があります。

日本では、過去5年間で最大量(最大約6300万人分)のワクチンを供給予定ですが、より必要とされている方に確実に届くよう、国民に協力を呼びかけています。

10月 1日～65歳以上の方が接種対象

10月20日～医療従事者、基礎疾患がある方、妊婦、生後6ヶ月～小学校2年生

インフルエンザワクチンを接種しても100%感染を防ぐことはできませんが、症状が軽く済んだり、合併症などを起こすリスクを減らしたりすることに役立ちます。

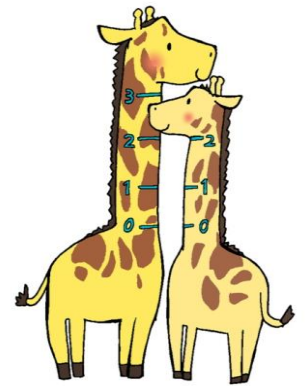
小学生の助成回数は2回です。羽生市は1回1000円で接種できます。接種をする場合はお早めをお願いします。



2学期 身長・体重測定の結果



がくねん 学年	がづ 9月			
	しんちよう 身長 (cm)		たいじよう 体重 (kg)	
	おとこ 男	おんな 女	おとこ 男	おんな 女
1	119.5	120.0	24.2	19.9
2	125.5	124.2	29.1	23.7
3	123.7	130.0	22.1	28.1
4	134.8	136.4	32.1	34.3
5	144.7	144.7	40.7	39.8
6	150.2	148.9	46.7	43.1



これは、あくまでも平均の数値です。平均に達していなくても心配しなくて大丈夫です。成長には個人差があるものです。



10月15日は世界手洗いの日

(Global Handwashing Day)

せかいでは、5さいのたんじょうびびをいえずにねんかん590まんにんものこどもたちがなくなっています。その原因の多くは予防可能な病気です。私たちの生活には、当たり前にある水やトイレ、そして食事... それらが不足しているために、不衛生な環境や生活習慣を強いられ、下痢や肺炎にかかって命を失う子どもたちが150万人もいます。もし、せっけんを使って正しく手を洗うことができれば年間100万人もの命が守られます。また、下痢によって学校を休まなければいけない子どもたちが大幅に減ります。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です。「世界手洗いの日」は病気から身を守るもっとも簡単な方法＝せっけんを使った手洗いを子どものうちから身に付けてもらおうとユニセフが取り組んでいるプロジェクトです。川俣小学校のみなさんはせっけんもあり、きれいな水で手を洗える恵まれた環境にいます。一人ひとりが自分の体と健康について考え、手洗いに取り組んでいきましょう。