

10月 ほけんだより

春日部市立幸松小学校
平成28年10月18日(火)
NO. 6



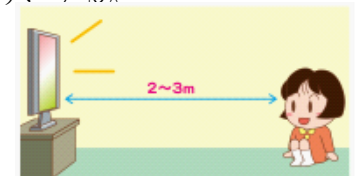


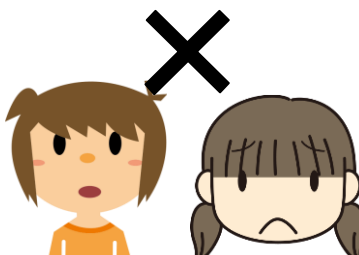
スポーツの秋、読書の秋、そして食欲の秋・・・といいますが、みなさんはどんな「秋」を過ごしていますか？昼間は暑くても、朝晩はぐっと冷え込むなど気温の変化がはげしい秋は、かぜをひきやすい時です。下着を着用し、上着などをじょうずに活用して、衣服の調節をしましょう。

目を大切にしましょう！

目には、①物の大きさを知る、②色を感じる、③明るさを感じる、④遠い・近いがわかる、といった4つの働きがあります。そのほかに、「目は心の窓」といわれるように、その人の心の健康状態をあらわします。

今月は、「目」について考えてみましょう。

目の健康のために こんなことに気をつけよう！

<p>① 字を書くとき 正しい姿勢で、鉛筆は正しいものを使い、スタンドは明るくする。</p> 	<p>② 本を読むとき 目と本の間は、30cm以上はなす。暗いところ、日の当たるところで読まない。</p> 	<p>③ テレビの見方 1時間以上は続けて見ない。部屋を明るくして、2～3m離れて見る。ときどき休けいする。</p> 
<p>④ 目をじょうぶにしましょう 好ききらいなく、なんでも食べる(とくにビタミンAがよい)。外で元気に運動する。</p> 	<p>⑤ キケンから守ろう 目にごみが入っても手でこすらないように。よごれたタオルやハンカチで顔をふかないようにする。</p> 	<p>⑥ 前がみは短く 前がみが長いと、視界が悪く、目の神経を疲れさせ、視力低下につながります。</p> 

自分の姿勢を正しくしましょう！

姿勢が悪いと背骨が曲がってしまうほか、歯並びが悪くなったり、勉強に集中できないなど、よくないことばかりです。自分の姿勢をチェックしてみましょう。

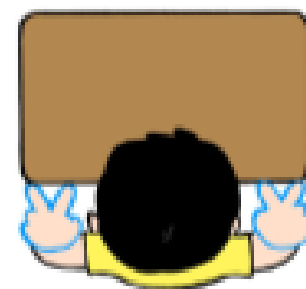
あなたの姿勢はだいじょうぶ？



『グー・チョキ・パー』でいい姿勢！！ 



机といすの間は、体をはさんでグー2つ分離します。



いすの左右の位置は、体をはさんでチョキ2つ分です。



机(本)と目の距離は、パー2つ分です。

おまけのチョキ



腕を直角に曲げて、チョキで机の天板をはさめる高さです。



膝を直角に曲げて、かかとと床につけて、チョキができる高さです。

RSウイルス感染症

原因 → RSウイルスの感染によって起こる集団流行しやすい感染症。特に1歳未満の乳児がかかりやすく、気管支炎や肺炎を起こす。

症状 → 鼻水やせきなどの症状で始まり、呼吸時にヒューヒュー、ゼーゼーといった音が出る。重症化すると危険な状態になることも。

対応 → 今のところRSウイルスに対する根本的な薬はない。早めに受診し、こじらせないようにすることが第一。

