

ほけんだより10月

令和2年9月30日(水)
丹波小学校 保健室

みなさんは食欲の秋という言葉聞いたことがありますか？なんと、秋の恵みは目にもいいんですよ！サンマやさつまいも、かきなどにはビタミンA・B群・Cなどが沢山ふくまれています。今月は「目の愛護デー」もあります。毎日何気なく使っている目について少し考えてみましょう。

また、10月31日はハロウィンです。保健室ではみなさんへすてきなプレゼントを送りたいと考えています。ぜひ、前日の10月30日には保健室へ来て「Trick or Treat」と言ってくださいね！

目は沢山のものに守られています！



まゆげ
汗が目に、入らないようにします。



まぶた
目をおおい、目がかわかないようにします。



まつげ
目に汗やゴミが入るのをふせぎます。



なみだ
ゴミを洗い流したり、目にえいようを送ったりします。



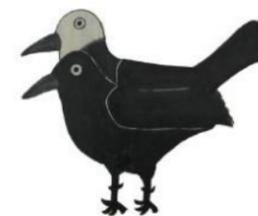
＊早寝・早起き・朝ごはんチャレンジ＊

7月27日(月)～8月9日(日)の2週間、早寝・早起き・朝ごはんチャレンジがおこなわれました。みなさんは目標を達成できましたか？「できた」という人も、「できなかった」という人も、これからは気温も下がり、体調をくずしやすい季節になります。「早寝・早起き・朝ごはん」はみなさんが健康に過ごすためにとても大切なことです。これからも「早寝・早起き・朝ごはん」に気をつけながら生活しましょう！



10月はハロウィンということで...

この妖怪、知ってる？



みなさんは「アマビエ」という妖怪を聞いたことがありますか？新型コロナウイルス感染症がはやったことにより、有名になった妖怪です。なぜ有名になったのかを知っていますか？「アマビエ」とは、約170年前に熊本県に現れた、見た目は人魚のようで、鳥に似たくちばしがある妖怪です。「病がはやったら私の写し絵を人々に見せよ(病気がはやったら私の姿をかいた絵を人々に見せよ)」と言い残し、海へ消えたという言い伝えがあります。新型コロナウイルス感染症の流行が早く終わって欲しいという願いから、人々はSNSにアマビエの絵をかき、のせていました。

他にも、はやりの病気から逃れることができると言われている妖怪がいることを知っていますか？その名も、「ヨゲンノトリ」です。「ヨゲンノトリ」はなんと山梨県の妖怪です。見た目はカラスのような黒い鳥ですが、頭が二つあり、一つは白色をしています。江戸時代にコレラという病気がはやったとき、「私の姿を朝夕に拝めば難を逃れることができるぞ(朝と夜、私に手を合わせれば大変な目にあわなくてすむぞ)」と語ったと言われています。

10月15日は「世界手あらいの日」

自分のからだを病気からまもる一番かんたんな方法がせっけんを使った手あらいです！毎日習慣になるようにしていきましょう。



保健室からのおしらせ

今月の保健目標は

目を大切にしよう

目のギモン

Q. 目をこすったら どうしてダメなの？

A. こすって目の表面にキズができると、バイキンが入りやすくなります。目の病気にかかってしまうことも。



Q. 暗いところで本を読んだら どうしてダメなの？

A. 光を取り入れようと、目の筋肉が緊張状態になります。長い時間続けていると、目が疲れてしまうのです。



Q. 太陽を見たら どうしてダメなの？

A. 太陽から届く光の明るさは、地面から1mの高さにあたる100ワットの電球1,000個分と同じ。直接見ると、目を傷めてしまいます。

