



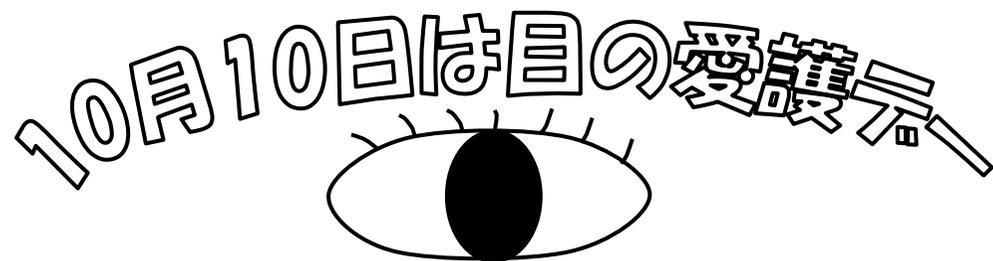
ほけんだより 10月



平成24年10月2日 西山小学校保健室

★涼しくなってきました★

運動会も終わり、少しずつ外の空気も涼しくなりつつあり、朝や夜は肌寒く思えるくらいです。昼は少し暑く感じることもありますが薄着をせずに、気候に合わせた衣服を心がけ、健康に気をつけて欲しいと思います。



だいじな目のために…

<p>1. 長時間近くを見ない 読書・テレビ・ゲームなどに熱中すると、つい顔が近づいたり見る時間が長くなりしがちです。 しかし、そうなると目が疲れてしまうので途中で休憩を出来るだけはさみましょう。</p> 	<p>2. 姿勢は正しく 勉強や読書の時に、背が曲がっていたり顔を近づけすぎたりしていませんか？ それらのことは姿勢が悪いだけでなく、視力低下にもつながります。 正しい姿勢をしましょう。</p> 	<p>3. 食事はバランスよく 目をしっかりと機能させるためには栄養も必要です。 特にビタミンA・B₁・B₂（レバーやほうれんそうなど）、ビタミンC（ピーマンやブロッコリーなど）は目に良い栄養素とされています。</p> 
---	--	---

9月24～9月30日は

結核予防週間でした



結核って？

結核とは、結核菌が原因で起こる病気のことです。感染して初めに起こる症状はたん・せき・体のだるさ・微熱とかぜとよく似ています。もしも、このような症状が2週間以上続いたら病院で診てもらいましょう。
結核が重症化してしまうと、肺などの組織に穴が空いて命の危険もあります。ただし、現在では結核にかかったとしても早いうちに発見することで、薬で治すことができます。

予防は？

病気に対抗する力がないときに結核はなりやすくなるため、睡眠・運動・食事など規則正しい生活で力をつけることが大切です。

10月13日は「世界手洗いの日」 正しい手の洗い方で洗おう



- ①流水で汚れを落とします。
- ②石けんをつけます。
- ③手のひらをゴシゴシ。
- ④親指をクルクル。
- ⑤指の間をスリスリ。



- ⑥手の甲をゴシゴシ。
- ⑦手の平で爪をこすります。
- ⑧手首をグリグリ。
- ⑨水できれいに流します。

