



新座市立池田小学校 保健室 令和4年10月3日

10月10日は銭湯の日です。1010(せんとう)の語呂合わせと、以前10月10日が「体育の日」だったことも関係しているそうです。スポーツをして汗をかいだあのお風呂は気持ちがいいですね。疲れも汚れも落としてくれるお風呂をぜひ活用しましょう！

10月10日は「目の愛護デー」です。目の愛護デーは「目の健康や大切さを呼びかける日」です。なぜ目の愛護デーかというと・・・？

1010を横にしてみると、人の目と眉毛に見えるからだそうです。勉強をしているとき、運動をしているとき、ご飯を食べているときなど、起きている時はつねに目を使って生活をしています。遠くをみたり、目の体操をしたり、あたためたりして目を大切にしてくださいね。



涙は鼻からもあふれる!?

うわあああああ〜
ビック…。ズズ…ズビツ。
ーン!

悲しくて、くやしくて、
たくさん泣いたとき、なぜ
か鼻水も止まらなくなります
よね。これ、どうしてか
知っていますか？

それは…目と鼻はつながっているから。

目は、1本の管で鼻とつながっています。泣いたとき、
涙は目からあふれるだけでなく、その管を通して鼻へも
流れ込みます。だから、泣くと鼻水も一緒に出るのです。

ちなみに、このときの鼻水はほとんど
涙なので、透明でサラサラ。

何度も鼻をかむと皮膚が荒れてしま
うので、鼻からの「涙」も、目からの
涙と同じように、やさしくぬぐってあげてくださいね。



10月の保健目標は正しい姿勢で学習しましょう。



下の絵を見本にして正しい姿勢を意識してみましょう！大人になってから正しい姿勢にもどす

のはとっても大変です。今日から正しい姿勢を意識して生活できるようにしましょう。



全身にさまざまな不調が！
見た目もよくありませんね。

良い姿勢の
ポイントは…

姿勢を正すと
良いこといっぱい！

*やる気が起こる。

*脳の働きがよくなる。

*集中力があがる。

*内臓の働きがよくなる。

*バランス感覚がよくなる。

*見た目がカッコいい。

保護者のみなさまへ

★お子さまの受診はお済みですか？

1学期の視力検査の結果がB以下で、まだ受診を済ませていない人に、2回目の受診のお知らせを配付します。9月末の段階で、視力は173人中110人(64%)が受診を済ませています。まだ受診をされていないご家庭は早めに眼科で検査していただきますようお願いいたします。

★健康観察表について

11月30日(水)に実施予定の持久走大会の関係で、10月の健康観察表は10月1日(土)から11月8日(火)まで使用します。

★予備のマスク用意のお願い

学校でマスクのゴムが切れてしまったり、汗や泥でマスクが汚れてしまったりすることがあります。すぐに清潔なマスクに取り替えることができるよう、常に数枚の予備をランドセルの中に入れておいてください。引き続きご協力をお願いいたします。