

# ほげんだより 10月

H30.10.1 徳島文理小学校 保健室

9月の運動会につきましては、水筒準備など、お子さまの健康管理にご協力いただきありがとうございます。暑い中練習を頑張り、素晴らしい競技や演技を見せてくれたことをうれしく思います。

さて、これからの時期は気温の変化が大きくなってきます。衣服での体温調節や規則正しい生活を心がけ、体調を崩さないようにしてください。



## 目にやさしい生活をしましょう！！

### 目を大切にするために…



目を休める時間をつくる



明るい場所で勉強する



遠くを見る

### 意外と知らない「目薬」のコト

#### ●なぜ貸し借りはダメなの？

気をつけていても、目薬をさす時に容器の先端がまつ毛やまぶたに触れてしまって、涙や目ヤニ、目の中にいる細菌が目薬に入り込むことがあります。その目薬を借りると、持ち主の目の中の細菌や病気がうつることも…。また、症状は同じでも、体質に合わないことも。貸し借りは絶対にダメです。



#### ●点眼後は目をパチパチさせる？

「目をパチパチさせたほうが早く吸収する」というのは間違いで、パチパチまばたきをすると目薬が喉の方へ流れてしまいます。正解は、しばらくまぶたを閉じるか、軽く目頭をおさえてじっとすることです。



### 眠気がわかる「ある動作」って？

運転中のドライバーの眠気を察知して、大音量のアラームや振動で知らせる「居眠り運転防止システム」。近年、各自動車メーカーが取り入れ始めています。では、一体どこを見て「眠気がある」と判断しているのでしょうか？

そのひとつは「まばたき」です。起きている間、ヒトの目は乾燥を防いだり、ゴミを洗い流すために涙で潤っています。でも目を閉じて眠っている間はその必要がないので、涙の分泌量は減ることに。この涙の減少は「眠たいなあ…」と感じると始まり、それを補うためにまばたきが増えます。つまり、「眠いけど、眠れない」時にまばたきは増えるのです。居眠り運転防止システムは、このまばたきの量で眠気を判断するのですね。



### メガネの雑学クイズ

Q. 日本にメガネを伝えたのは？

- ①マルコ・ポーロ
- ②フランシスコ・ザビエル
- ③ペリー

→答えは②。その頃日本にはまだメガネがなく、偉い人に珍しいお土産として持ってきました。

Q. 元祖メガネ男子の一人は？

- ①徳川家康
- ②織田信長
- ③豊臣秀吉



→答えは①。老眼鏡として愛用していたと言われています。

Q. ところで、10月1日は何の日？

- ①コンタクトレンズの日
- ②近視の日
- ③メガネの日

→10月1日=1001=1001。…何かの形に見えませんか？ そう、答えは③。コンタクトレンズ派の人たまにはメガネにして、目をいたわる日にしてみても？



### 世界手洗いの日とは？

世界で5歳の誕生日をむかえずに、命を終える子どもたちは年間590万人。その原因の多くは下痢や肺炎といった予防可能な病気です。

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。

正しい手洗いを広めるため、国際衛生年であった2008年に、毎年10月15日が「世界手洗いの日」とさだめられました。



### この手洗い、どこがダメ？

#### Aくん

すぐに済ませるために水だけで洗うよ。  
10秒くらい手のひらをゴシゴシすれば汚れはきれいに落ちるんだ。洗い終わったら、服でふくと楽だよ。

#### ココがダメ!

#### 水だけ

石けんを使わないと、十分に汚れが落ちないよ

#### ココがダメ!

#### 洗うところ

洗い残しが多いところ(爪・親指のまわり・指の間・手のこう・手首)も洗おう

#### ココがダメ!

#### 時間

正しい手洗いには、30秒以上かかると言われているよ

#### ココがダメ!

#### 服でふく

洗った手は、乾いたタオルやハンカチでふかないとまた汚れが付いてしまうよ

