



令和2年10月5日

八幡台小学校 保健室

NO. 8

今年の夏も暑かったですね。ようやく夏が終わり、過ごしやすくなってきました。読書や芸術を楽しみ、勉強も集中して取り組める季節です。でも、集中しすぎて、目と本の距離が近くなっていませんか？10月10日は「目の愛護デー」。ゆっくり目を休ませる時間も大切です。

**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。

### 10月の保健行事

6日(火) 食後尿糖検査 5年生

15日(木) 就学時健康診断

22日(木) 歯科健診 1・3・4・6年生

28日(水) 歯科健診 2・5年生

### 給食のあとに、しっかり歯みがきをしていますか？

新型コロナウイルス感染症予防のため、学校で歯みがきをするときは、みんなと間をあけ、おしゃべりはひかえてくださいね。すすぎをするときは、水がとびちらないようにしましょう。

歯科健診がある日は、特にていねいに歯みがきをしてください。

10月15日は「世界手洗いの日」

## どうして手洗いは大切なの？

ドアノブや手すり、机やスイッチなど、みんながさわるところには見えないバイキンがたくさん！



手についたバイキンは、口や鼻、目などから体の中に入って、悪さをします。体を守ろうとする力が弱まっていると、カゼをひいたり病気になることがあります。

だから、手洗い。石けんを使って、つめの間、手の甲、指の間、手首までしっかり洗おう。



手を洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね

## コロナウイルス 目も入り口？

口や鼻を入りに口に体の中へはいつてくる、新型コロナウイルス。目からも入る可能性があることを知っていますか？

感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目の表面についたり、ウイルスのついた手で目をさわったり、こすったりすると体の中へはいつてくるかもしれないのです。そこで大切なのは、やはり石けんによるじゅうぶんな手洗いです。



あらい洗っていない手で目を触らない

