

10月のほけんだより

令和4年10月4日 初島小学校 ほけんしつ

10月10日は銭湯の日。1010（せんとう）の語呂合わせと、以前「体育の日」だったことにも関係しているそうですよ。スポーツで汗をかいたあのお風呂は気持ちいいですね。

疲れも汚れも落としてくれるお風呂、これからの季節は、カゼ予防にも欠かせません。ぬるめのお湯がオススメです。

目の健康にも
カゼ対策にも
大切なものは...

食事
栄養バランスよく食べよう

運動
外で体を動かそう

睡眠
目も体も休ませて



★ 本を読むとき、目との距離は？

A 10cm
B 30cm

B 30cm

手のひら2つ分がちょうどいい距離

★ ペン書き勉強中だけど...
よくないところは？

寝ころんでいること

姿勢よく座って勉強しようね

♥ 視力検査に使う、この名前は何？

A ドーナツ環
B ランドルト環

B ランドルト環

ランドルトさんが考えた世界共通の記号だよ

★ ゲームやスマホを使うときは？

A 時間を決めて使う
B 目が疲れたらやめる

A 時間を決めて使う

小学生の使用目安は「1日1時間」

チャレンジ！
目のクイズ

♥ トンボの目は何個ある？

A 2個
B 30,000個

B 30,000個

小さな目が集まった「複眼」で見ているよ

★ 疲れている目にいいのは？

A バランスよく食べる
B しっかり寝る

A・B どちらも

栄養をとってよく寝ることが大切！

♥ 「目〇を下げる」〇に入るのは？

A 尻
B 頭

A 尻

満足して笑う様子を表すよ

♥ コンタクトレンズを発明したのは？

A ダ・ヴィンチ
B ザビエル

A ダ・ヴィンチ

B のザビエルは日本にメガネを伝えたんだって

実はすごい？ まゆげのヒミツ

▼知っていますか？ .□.□.□.□.
チンパンジーやゴリラの顔をじーっと見てみると...毛で覆われていてまゆげがどこにあるかわかりません。実は、進化の途中で「残した」ヒトの特徴が、まゆげなのです。

▼まゆげはなぜある？ .□.□.□.□.
汗やゴミが目に入らないようにするのが、まゆげの役割。そしてもう一つ、大切なのが「表情を作る」こと。怒っているときはまゆげが吊り上がり、笑っているときは丸くなります。私たちのコミュニケーションに必要なので、まゆげが残されたのです。

10月10日は「目の愛護デー」

目を守り、ヒトの交流を助ける役割もある「まゆげ」のことも忘れずに！



10/15は世界手洗いの日

手を洗うタイミングは？

- 食事の前
- 外から帰ったとき
- トイレのあと
- くしゃみをしたとき



持っているかな？

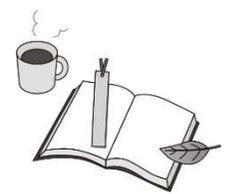


洗い残しが多いポイント 5つ



忘れず洗おう！

- 1 ゆびさき
- 2 ゆびの間
- 3 手首
- 4 手の甲
- 5 手のひらのしわ



傷から細菌が入って起こる感染症に注意

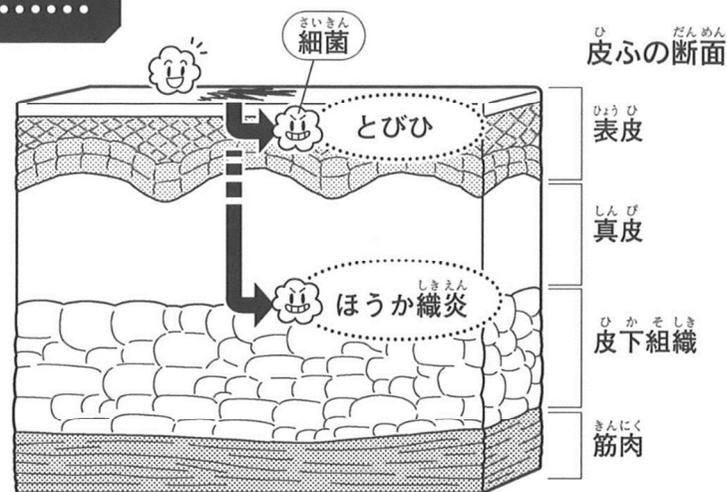
指導 神奈川県立こども医療センター 皮膚科 部長 馬場 直子 先生

黄色ブドウ球菌は、私たちの身の回りにふつうにいる細菌で、ふれただけでは特に何も起こりませんが、皮膚にできた傷から体内に入ると、さまざまな感染症を起こします。そのため、傷ができたなら、細菌が入らないように清潔を保つ必要があります。しかも、すり傷や切り傷だけではなく、かゆみが出て皮膚をかいてできる傷からも細菌が入るため、注意が必要です。

傷口から細菌が入ると……

傷口から細菌が皮膚の中に入ると、「とびひ」や「ほうか織炎」などの皮膚の感染症を起こすことがあります。

皮膚は、右の断面図のように、表皮・真皮・皮下組織の三層で、筋肉をおおっています。とびひは、表皮で感染して起こりますが、ほうか織炎は皮下組織の近くで感染することで起こります。



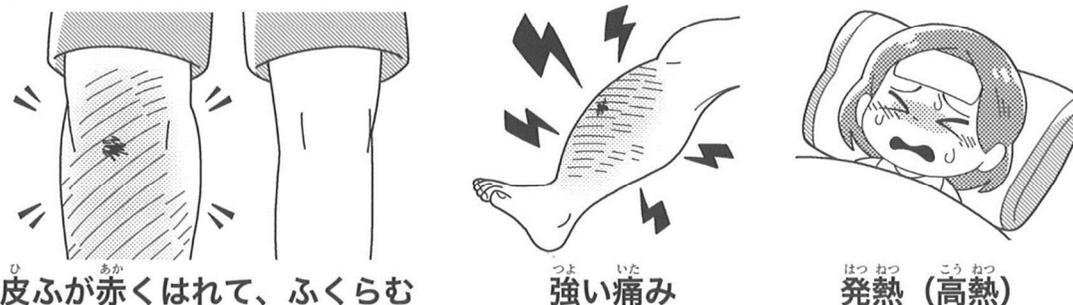
とびひ (伝染性のうかしん)

皮膚にふつうにいる細菌のひとつである黄色ブドウ球菌などが、皮膚のいちばん外側にある「表皮」が傷ついて感染して起こる感染症です。感染すると、皮膚がはれたり、水ぶくれができてたりします。はれや水ぶくれができた部分にふれた手で、ほかの部分の皮膚をさわること、症状が全身に広がり、その手でほかの人にふれることで、さらに感染が広がっていきます。



ほうか織炎

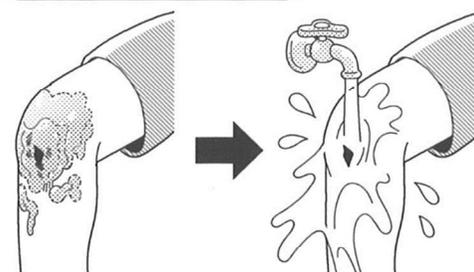
ほうか織炎は、黄色ブドウ球菌が傷口などから体内に入り、皮膚のおくにある皮下組織に感染することで起こります。皮膚のおく深くで感染して起こるため、ほかの人に感染を広げることはありませんが、傷口などの感染したところの周囲が赤くはれてふくらみ、痛みが出て、高熱が出る場合があります。



上に挙げた症状が出たときは、すぐに病院でみてもらいましょう。

ほうか織炎を予防するには

傷口の清潔を保つ



すり傷や切り傷ができたときは、すぐに流水で洗い、傷口やその周囲のよごれを落として、清潔な状態を保ちます。

手で皮膚をかきこわさない



かゆみが出たときなどに手でかくことで傷はできるので、冷やすか、かゆみ止めを使ってかゆみをおさえましょう。

細菌に対するていこう力 (めんえき力) をつける

ほうか織炎は、傷口だけではなく、皮膚の毛穴などから細菌が入って起こることもあるため、けがをしなくてもほうか織炎を起こすことがあります。

そのため、毎日早起きや早ねをして、ぐっすりとしみんをとり、栄養バランスの良い食事をとることで、細菌に対するていこう力をつけて、もし皮膚の中に細菌が入っても、感染をおさえられるようにすることも大切です。

