



ひだまり

箕島小学校保健だより
2023.10.6発行 No6



あさゆう きおん さ あき
朝夕の気温が下がり、秋らしくなってきました。
あき
秋はいろいろな作物も実り、収穫をむかえる時期！
そとあそ からだ うご たいぶ
外遊びで体をたくさん動かして、しゅんのものからバ
ランスよくしっかり栄養をとって、体の成長を助け、
あつ よわ からだ げんき
暑さで弱った体を元気づけましょう！

10月ほけん行事予定

- 第2次尿検査 10月11日(水)
(1次検査の結果、再検査の連絡があった児童
および1次検査が受けられなかった児童)



・・・《ヒトメタニューモウィルス感染症》・・・

ヒトメタニューモウィルスは2001年に発見されたウィルスです。せき
や鼻水、発熱といった症状が現れ、悪化するとゼイゼイといった呼吸や
呼吸困難になることもある病気です。また何度か繰り返して感染してしまう
ようですが、年齢が上がるにつれて徐々に症状が軽くなる傾向にある
感染症です。

飛沫感染(せきやくしゃみで吐き出されたウィルスを吸い込む)や接触
感染(ウィルスが付いているものを触って、口などから体の中に入る)を
するので、マスクなどのせきエチケットや手洗いなどで感染予防を心がけ
ましょう。

目は起きている間ずっと、はたらき続けています。

目が疲れると、やがて視力が下がってしまうことも・・・。また、まばたきの回数が減って
目がかわいてしまったり、睡眠不足になって目の疲れが十分にとれなかったりすること
も・・・。

～目にやさしい生活をしよう～

- 本を読んだり、タブレットやスマホ、ゲーム機を使ったりするときには、
: 部屋を明るくしよう。
: 目との距離を30cm以上離そう。
: 30分に1回は遠くを見るようにしよう。
: 特に寝る1時間前には、光が出る画面を見ないようにしよう。
- 1日に合計2時間以上外遊びをして、太陽の光をあびよう。



目にいい食べ物をとろう。



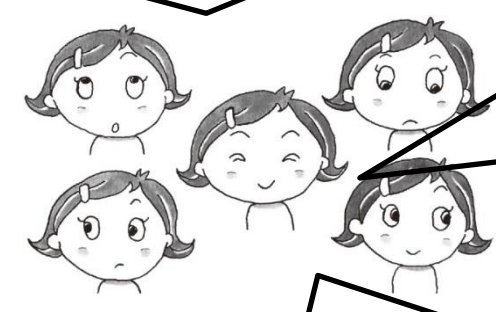
視力の低下を防ぐ効果がある
ビタミンB1が豊富です。

目の充血や疲れを回復する
ビタミンB2が豊富です。

涙を作るときに活躍する
ビタミンAが豊富です。

目を上下交互に動かす・・・10回

目のスト
ッチをやっ
てみよう～



・ゆっくりと目玉
を回す・・・右回り・
左回りを5回。
・まぶたをギュッ
と閉じて、パッと
開く・・・5回

目を左右交互に動かす・・・10回