



あかるいみらい



高松小学校 保健だより

R4.9.27 No.8

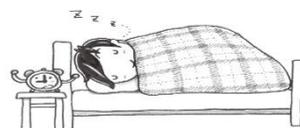
少しずつ肌寒くなってきて、もう秋だなあと感じます。日中と朝晩の寒暖差が大きいので、風邪を引かないよう気をつけていきましょう。

①手あらい・うがい・かんき



コロナ予防でも大切なことですね。みなさんふだんからがんばっていると思います。風邪やインフルエンザの予防にもなるので、しっかり続けていきましょう。

②早ね早おき



しっかりねて体を休めないと、きんやウイルスに弱い体になってしまいます。1・2年生は9時、3・4年生は9時半、5・6年生は10時にねるようにしましょう。

③3食しっかり食べる



えいようバランスの良いごはんは、体を強く大きくします。とくに朝ごはんは、1日元気過ごすためにもとても大切です。勉強や運動をがんばるために、朝は早おきをしてしっかりごはんを食べましょう。

暑い？ 寒い？ 何を着よう？

9月。暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。お子さんの服選びのポイントは…



汗 対策に下着は必須

汗をかいたままにしておくとカゼや皮膚炎などの原因になることも。汗を吸う素材のものを選びましょう。



秋 のオシャレは重ね着で

朝晩は急に冷え込むことがあるので、体調を崩してしまうかもしれません。脱ぎ着しやすいもので上手に調節を。

声 かけが学びのチャンス

「これで体のきれいを守ってくれるよ」「少し涼しいから上着を着ようね」と、理由や必要性をわかりやすく説明してあげましょう。自分で考えるきっかけになりますよ。



10月10日は目の愛護デー



20-20-20 で目をまもろう！

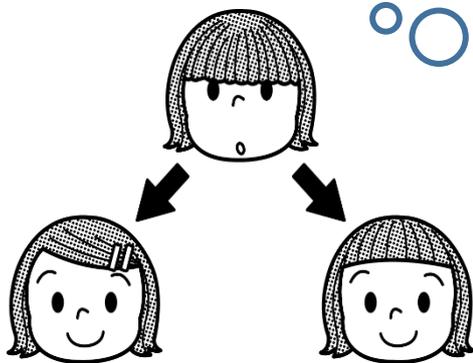
学習でタブレットをつかう毎日ですね。視力は下がっていませんか。
生活の中で、電子機器を見つめる時間が長くなっており、今まで以上に目を大事にする必要があります。

20分画面を見たら **20秒の間** **20**フィート(約6m)以上はなれたけしきを見る

目が休み、視力が下がるのを予防する効果があるそうです。タイマーなどをセットしておきましょう。
WHO が紹介した近視予防の方法

視力検査 週間 10月14日～21日

かみがたをもういちど見なおそう！



前がみやよこのかみの毛が目にかかると、目がわるくなったり、目にばいきんが入ってしまうことがあります。
かみの毛をピンでとめたり、ゴムでむすんで目にかからないようにしましょう。

目に隠された情報とは？



スパイ映画で、目をカメラにかざして認証されると部屋の鍵が開く、なんていうシーンを見たことはありませんか？ これは目を使ったセキュリティシステムで、実際に外国の空港などで本人確認に使われ始めています。
では一体、目のどの部分で人を見分けているのでしょうか？ 鏡で少し、自分の目を見てみてください。真ん中の黒い丸の周りに、

ドーナツ状の場所がありますね。ここが「虹彩」。よく見ると、細かい線状の模様が入っていませんか？ 虹彩の模様は一人ひとり違って、この情報をもとに個人を特定できるのです。
機械に触れることなく、マスクをしていても利用できる、これからもっと身近なシステムになっていくかもしれませんね。

