すこやか

令和８年２月２日
ほけんだより　２月号
中太閤山小学校保健室

２月３日は節分。「季節を分ける」ことを意味するこの日、病気や災難を鬼に例え、豆をまいて無病息災を願います。

でも、豆をまくだけでは風邪やインフルエンザのウィルスを追い払えません。手洗いやうがいをして、しっかり予防しましょう。

かゆくても目をこすらないで！

花粉の季節がやってきました。目がかゆくてついこすりたくなってしまうという人、ちょっと待って！

目をこするとどうなる？

たとえば…

- 目が傷ついて、ばい菌などが入りやすくなる
- かゆみをひきおこす物質が出て、もっとかゆくなる　など

目がかゆいとき、どうすればいい？

- **意識的にまばたきをする**
  まばたきをすると涙が出て、かゆみの原因をあらいながしてくれます。
- **目を冷やす**
  ぬらしたハンカチを目に当ててみると、かゆみが落ち着きます。

２学期より視力が下がった児童に視力検査の結果についてのお知らせを配布しました。（２学期にお知らせを渡して、まだ受診結果を持ってきていない人にも配布しています。）受診したら、眼科で記入してもらい、学校へ提出をお願いします。

ノーメディアウィークに寝る１時間前にメディアの利用をやめている児童が少し増えてきました。また、学校ではタブレットを使用するときの姿勢に気を付けるよう指導しています。ご家庭でのお子さんの様子はどうですか？長時間の利用で視力や生活習慣に影響が大きいメディア利用です。姿勢が悪く画面に近かったら、声かけをお願いします。

2月の保健行事

フッ素洗口・清潔検査（毎週水曜日）
４日、１８日、２５日（フッ素洗口最終）
（１８日は清潔検査のみ）

ノーメディアウィーク
１６日（月）～２０日（金）