

ほけんだより 10月

令和3年10月1日
丹波篠山市立城東小学校
No.8 保健室発行

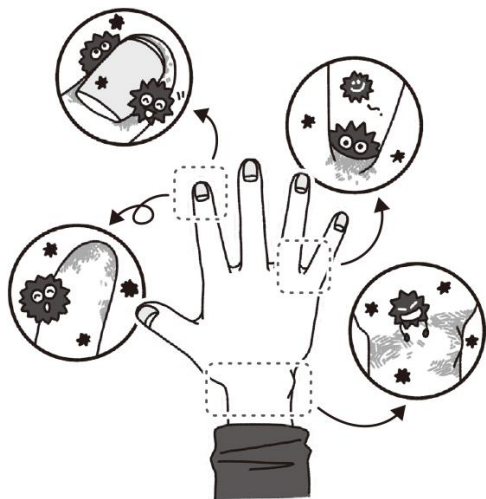
運動会本番まであと1週間になりました。学校のいろんな場所でみなさんの元気な声が聞こえてきます。本番では練習の成果が出せるようにがんばってほしいと思います。秋風を感じる今の季節は朝と夜の気温差が大きい季節でもあります。今まで以上に規則正しい生活を送って学校に来てくださいね。



朝は上着がないと寒く感じていたのに、お昼は半そでじゃないと暑いぐらい。かと思いきや夜になると、また寒くなってくる。それが今の季節の特徴です。季節の変わり目は、かぜをひきやすくなったり、体が疲れやすくなります。すぐに脱ぐことのできる上着を一枚用意して、寒さにも暑さにも負けないようにしましょう！



みなさんは「世界手洗いの日」というものを知っていますか？
世界手洗いの日は、国際衛生年の2008年、ユニセフ(国連児童基金)など水と衛生の問題に取り組む国際機関や大学、企業などによって定められました。そして手洗いはみなさんが自分でできる感染症の対策です。洗い残しがないよう、しっかりと手を洗いましょう。



洗い残しはありませんか？





じゅうがつとおか 10月10日は「目の愛護デー」です。学校やおうちでたくさんパソコンなどを
みていると、知らないうちに目がつかれてしまいます。大切な目を大事にしよう!



疲れ目にせよなら

こんな目の不調は
ありませんか?



このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも…。

- 重たい
- 痛い
- かすむ
- しょぼしょぼする
- 乾いた感じがする

『ぬくぬく』

目元を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外景色を見て休けいするといいですよ。



疲れをやわらげる4つの合言葉

『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと働きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。



【テレビを見る・ゲームをするときは】



じかん き 時間を決める



がめん 画面に

近づきすぎない



ときどき

きゅう 休けいをする

【生活の中で気をつけることは】



まえ がみが目に かか らないようにする



すききらいせず 何んでも食べる



はや 早ね・早おきをする