

# ほけんだより 10月

令和6年10月1日  
丹波篠山市立城東小学校  
No.7 保健室発行

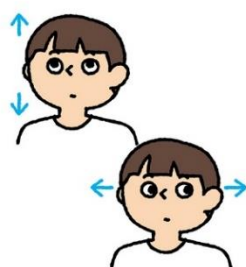
朝晩はようやく涼しくなり、少しずつ秋の訪れを感じますね。今年の夏は、例年にも増して暑さが厳しかったですが、最近、心地よい風が吹き始めています。9月は外遊びができない日もたくさんあった分、これからの季節は、たくさん外で遊んで、体を動かしてほしいと思います。昼間との気温差が激しい日が続いていますが、体調を崩さないように、上着でうまく調節していきましょう。

## 10月の予定

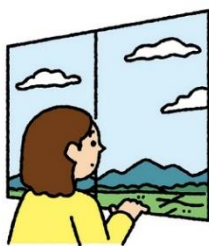
- 1日(火) 尿検査1次  
(予備日は、2日)
- 3日(木) 視力検査(2~6年生)
- 16日(水) 尿検査2次  
(予備日は、17日)

## 10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオルなどで、5~10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオルなどで冷やす。



## かかせない「まばたき」

### 〈涙のやくわり〉

- ◆目の乾燥を防ぐ
- ◆目に酸素や栄養を補給する
- ◆ごみやほこりを洗い流す
- ◆菌の侵入や感染を防ぐ

まばたきをすることで、目の表面に、涙を行き渡らせています。涙には様々な役割がありますが、スマートフォンやゲームなどに集中すると、まばたきの回数は少なくなり、目の表面の涙が減ってしまいます。目を使うときには、意識してまばたきをするようにしましょう。

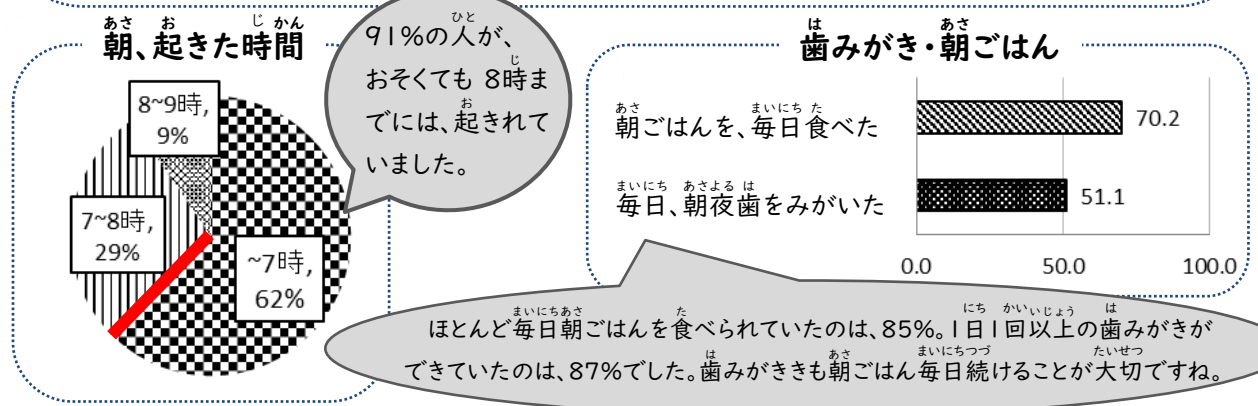
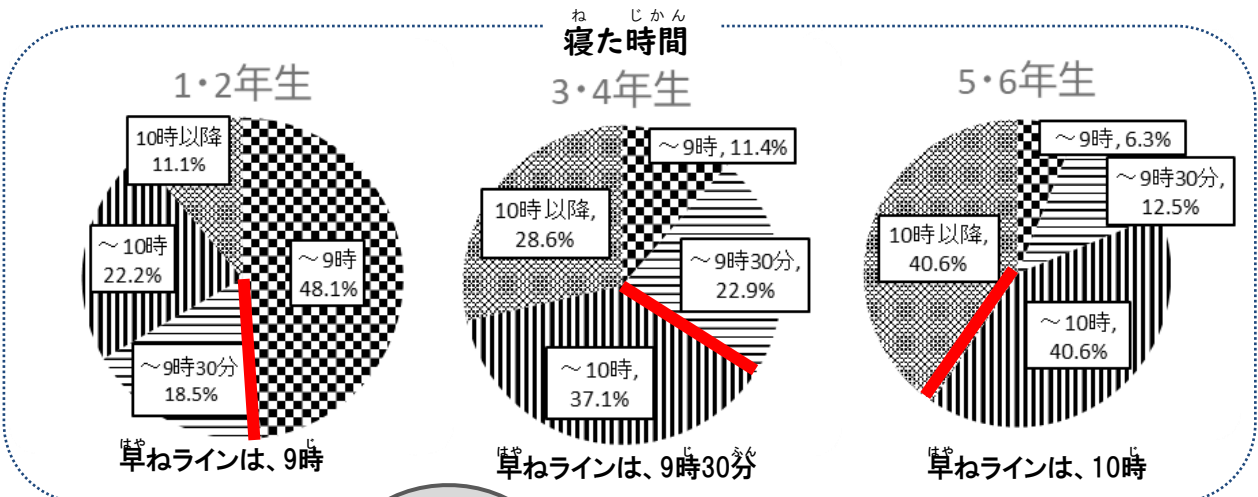


## ~奇贈冊子配布についてのお知らせ~

「ロート製薬株式会社」様発行の、「こどもの『目の健康』ガイドブック」(神奈川県眼科医会 会長 宇津見 義一 公益財団法人日本学校保健会 監修)、「こどもの『視力低下』ガイドブック」(慶應義塾大学医学部 眼科学教室 趣町大通り眼科 森紀和子 先生 監修)の2冊を、本日配布しています。主には、子どもの近視について記載されており、後者は、保護者の方向けの内容となっています。また、ご家庭でご活用ください。

# 「夏休み 早ね早起き朝ごはん カレンダー」より

みなさんが提出してくれた夏休みの「早ね早起き朝ごはんカレンダー」を集計しました。早起きを続けられている人が多く、リズムよく過ごせている人が多かったです。寝る時間は、学年ごとの早ねラインを守れている人が半数くらいでした。寝る時間が早ねラインを越えて遅くなってしまうと、1日の疲れを十分に回復できません。体を成長させるためにも、早く寝て、しっかりと睡眠時間を確保しましょう。



## すいみん コラム (東中校区共通)

Q 寝る前にしない方がよいのは次のうちどれでしょうか？

1. 本を読む
2. ゲームをする
3. 明かりを暗くする



A 2. ゲームをする

スマホやゲーム機の画面からは「ブルーライト」という光が出ています。このブルーライトをあびると、脳が興奮状態になり睡眠の質が悪くなってしまいます。また、脳から分泌されるホルモンの中に「メラトニン」という睡眠に関わるものがあるのですが、ブルーライトは「メラトニン」の分泌を妨げてしまう働きがあるため、寝つきが悪くなったり、途中で目が覚めやすくなったりします。寝る直前にはスマホを見たりゲームをするのは避けた方が良いでしょう。寝る前は、リラックスできる音楽などをゆったり聴くのがオススメです。