

ほけんだより10月

令和5年10月
西郷小学校
保健室

10月に入り、朝・晩はだいぶ涼しくなりました。ちょうど季節の変わり目であるこの時期は体調を崩す人が増えます。10月も元気に過ごすためには、体調管理が大切です。

全国的にインフルエンザなどの感染症が流行しています。西郷小学校では、今のところ感染者はいませんが、引き続き感染症対策をよろしくお願いします。マスクは1枚以上ランドセルに入れておくようにお願いします。

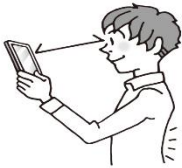
10月の保健目標

目を大切にしよう

10月10日は「目の愛護デー」です。暗い部屋でゲームをしたりスマホを見たりして視力が落ちていたり人はいませんか？視力低下の予防に、ビタミンB1を含む大豆や豚肉を食べると効果があるそうです。

良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



10月10日は目の愛護デー スマホ・タブレットから 目を守る 10ヶ条

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れの原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



目に良い食べ物もとりよう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



まばたきを忘れない

集中して画面を見ると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせず早めに眠りましょう。



気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。



より気持ちよく過ごすために

食欲の秋



つつい食べすぎに
その分、運動もしよう

寒暖の差



衣服の調節をこまめに
汗のしまつを忘れず

秋の夜長



夜ふかしせず
睡眠時間は十分にとろう

かぜの流行の前に



細菌・ウイルスに備え
手洗い・うがいの習慣を

寒さは服で調節を

もう秋ですね。少しずつ暑さがおさまっ
てきて、涼しい時間帯が増えてきました。
また昼間は暑くても、夕方や夜になると気
温が下がって寒く感じる時があります。
ですから、朝に半そでまで外出してしまうと、
寒いままなので、かぜをひいたり体調を
くずしてしまったりするかもしれません。こ
んな時は、寒いときに服装を調節で
きるように、上着や
長そでなどを持って
外に出ることをおす
めします。



☆☆☆☆☆☆☆☆まちがいは7つ。全部見つけることができるかな??☆☆☆☆☆☆☆☆

