

ほけんぞう 10月



朝夕の風が涼しく、過ごしやすい季節になってきましたが、まだまだ日中は暑い日が続いています。朝夕と昼間の気温の変化が大きい秋の季節は、からだの調節する機能が弱れてしまって、疲れやだるさを感じたり、体調を崩しやすくなったりします。衣服を調節したり、栄養と睡眠を十分にとったりして、体調管理に気を付けながら生活しましょう。



手洗い忘れていませんか？



気温が下がり、空気が乾燥してくると、かぜやインフルエンザなどの感染症にも注意が必要です。

目に見えなくても手にはバイキンがたくさんついています。こまめに手を洗いましょう。

指先や指の間、親指のまわり、手首は汚れが残しやすい部分です。石けんで手を洗った後は、清潔なハンカチでふくことも大切です。自分の手洗いをふり返って、洗い残しがないように心がけましょう。

たいいくたいかい もうすぐ体育大会！

いよいよ体育大会が近づいてきましたね。まだまだ昼間は気温が高くなる日もあり、熱中症に注意が必要です。練習中のけがや筋肉痛などで保健室にくる人も多くなってきました。準備運動で関節を動かしやすいようにけがを予防したり、こまめに水分補給をしながら熱中症を予防したりして、ベストな状態で体育大会を迎えられるようにしましょう！



足にあった靴をはこう！

check point

- 面ファスナーやヒモで甲を密着できる
- かかとの周りがしっかりしている
- つま先の部分に余裕がある
- 靴底がやわらかい

また、体育大会の練習で疲れている人も多いようです。睡眠不足や朝ご飯を食べていないと、けがをしたり、熱中症になりやすくなります。いつもより早めにふとんに入って体を休めることや、食事をしっかりととって体の疲れを回復させることも大切です。

体調が悪いときは、体温を調節する機能が低下して、熱中症にもつながります。具合が悪くなったときは、無理をせず、近くの先生に伝えてください。

10月10日の10を、右回転させると、眉毛と目のように見えることから、「目の愛護デー」になりました。

「愛護」とは大切にしようという意味で、「目の愛護デー」は、目を大切にしよう！という日です。

長時間、ゲームやスマートフォンなどを見ている人、暗い部屋でテレビを見たり、本を読んだりしている人はいませんか？

この機会に、自分の生活をふり返って、目に優しい生活を心がけて過ごせるといいですね。



目に優しい生活を知ろう！



わたしはメー探偵・マナコ。ゲンさん、モクさん、ガンさんの3人の中で誰が1番目がいいか、視力検査の結果を見なくてもわかったよ。みんなはわかるかな？ ヒントは3人の普段の生活だよ。

ガンさん
休みの日は1日中ゲームをしている。

野菜は嫌い。いつもお肉ばかり食べている。

モクさん
夜は暗い部屋で本を読んでいる。

テレビを見るときは寝転んで見ている。

ガンさん
前髪が目にかからないようにしている。

夜は早くベッドに入ってたっぷり寝ている。

3人の中で1番目がいいのはガンさん。目が優しい生活をしてたよ。

ゲンさん、モクさんのような生活は目が悪くなる原因になるよ。



ポイント

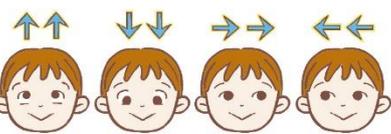
- ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、目のために1時間に1回、15分くらい休憩しよう
- 部屋を明るくするのも大事だよ。姿勢にも気をつけてね
- 目の健康にはごはんも大切。バランスよく食べて目に必要な栄養をとろう
- しっかり寝るのも重要。目を休める時間をたっぷり作ろう

目が疲れたときは...

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を温める
ホットタオルなどを目にあてましょう。



目を動かす
上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



遠くを見る
窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。

視力検査の結果では、全国や佐賀県の平均と比べると、視力B以下の人が多くいました。

目がしょぼしょぼして見にくくなったことはありませんか？これは、目が疲れている印です。目はピントを合わせる時、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。まばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

テレビやゲーム、読書に夢中になったり、タブレットを使った学習をしたりしていると、まばたきの回数が減って、目が疲れてしまいます。意識してまばたきをして、目を休めてあげることが大切です。

目の休憩をしながら、今ある視力を大切にしましょう。