

# ほけんだより 10月

2023.9.29  
 助任小学校  
 保健室



10月は衣替えの季節です。ようやく暑さが落ち着き、涼しさを感じられるようになりました。これからもっと気温が下がります。「ぬぐ」「きる」がしやすい服装で過ごすこと、天気や気温の予報をこまめにチェックして、急な暑さ・寒さによる体調不良を予防しましょう。

## 今月の保健行事

日にち	曜日	健診内容	対象者
23日	げつ月	身体測定・視力検査	2・5年生
24日	か火	身体測定・視力検査	3・4年生
25日	すい水	身体測定・視力検査	1・6年生
30日	げつ月	身体測定・視力検査	わかすぎ けっせきしゃ 若杉・欠席者

覚えておこう!

### 薬を飲むタイミング

水以外の飲み物で薬を飲むと効果が強くなったり、弱くなったりするので、薬は、水で飲みましょう。

- 食前 食事の30分前
- 食後 食事の後30分以内
- 食間 食事と食事の間(食後2時間くらい)
- 寝る前 寝る前の1時間以内

コップ1杯の水で、必ず量とタイミングを守って飲みましょう。

## 10月10日は「目の愛護デー」

みなさん、目を大切にしていますか。正しい姿勢で学習することも、目を大切にすることにつながります。また、正しい姿勢で学習すると集中力も高まります。目を守る10ヶ条を守って、目を大切にしましょう。



### 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

# 目を守る10ヶ条

スマホ・タブレットから

### 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、肩こりや疲れ目の原因に。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。

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れ、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。

### 目に良い食べ物もとりょう

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

集中して画面を見ていると、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、夜ふかしせずに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。

※参照：日本眼科学会ホームページ