

はっぴー 10月号

上勝町立上勝小学校
保健室
2024/10/1

朝晩も涼しくなり、すっかり秋らしくなってきました。気温の差が激しく、風邪気味の人が増えてきているように思います。寒いなど感じたら上着を着たり、のどが痛いときにはマスクをしたり、体調が悪いときには早めに寝たり、しっかり自分の体調を管理しましょう。

10月・11月の保健行事

10月31日(木) 歯科健診 全学年 ※必ず歯みがきをしてきてください
11月8日(金) 持久走前の内科健診 全学年

目の愛護デー

毎年10月10日は目の健康について考える記念日「目の愛護デー」です。人間が体の外から受ける情報の約80%は目から入るといわれています。人にとって目はとても大切なものです。

目に優しい生活のポイント

- 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分くらい休憩しましょう。
- 部屋を明るくすることも大事で姿勢にも気をつけましょう。
- 目の健康にはご飯も大切です。バランス良く食べて目に必要な栄養をとりましょう。
- しっかり寝る事も重要です。目を休める時間をたっぷり作りましょう。



ちょうどいい距離は〇〇cm??

タブレットやスマホを見る時の画面との目のちょうどいい距離は何cmか知っていますか？正解は**30cm**です。タブレットで動画などを見ているときは、気づかない間つい熱中して距離が近くなりすぎてしまいます。**30cm**を保つことを意識しましょう。寝転がったり猫背になったりしていると、自然と目と画面の距離が近くなりがちです。ぴんと背筋を伸ばして椅子に深く腰かけるのを意識してみましょう。



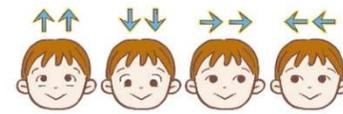
まばたきは目の休養

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠です。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れていますが、その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目のまわりの筋肉が動いて、ストレッチをしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきをして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分です。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



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。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



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です。

手洗いをして病気を予防しよう！！

★どうして手洗いをするの？

私たちの生活には、目に見えないバイキンがたくさんいます。バイキンは、自分で動くことはできないので、手やせき、くしゃみなどにまざって、移動します。

★バイキンがする悪さ

知らないうちに手に移動してきたバイキンは、口や鼻、目などから体の中に入って、さまざまな悪さをしようとします。バイキンの病気を起こそうとする力が、体の中にある体を守ろうとする力より強くなると、風邪を引いたり、おなか痛くなったりと具合が悪くなるのです。自分の体を守るためにも、しっかりと手洗いをしましょう。

自分がきちんと手洗いができているか右のチェックシートで確認してみましょう

10月15日は「世界手洗いの日」

自分の手洗いをチェック！

いつ手洗いました？

- *外から帰ってきたとき
- *トイレの後
- *ごはんの前
- *ペットなどをさわった後

どこを洗った？

- *手のひら
- *手の甲
- *指の間
- *つめの先
- *親指のまわり
- *手首



チェックしよう

- せっけんを使って洗った
- 洗った後はせきけつなハンカチやタオルでふいた
- 洗っている間、水道の水は止めていた

丸やチェックがたくさんついた人ほど正しい手洗いができています。もし丸がつかなかったところがあったら、次に手洗いをするときに意識してみましょう。



保護者のみなさまへ

朝夕には秋の訪れを感じられる季節となりました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、お子さまも保護者のみなさまも体調にはお気をつけください。

さて、11月8日にマラソン大会前の内科健診があります。健診を効果的に行うために、事前にお子さまの健康状態に関する調査を行いたいと思います。2週間前に事前調査票を配付しますので、記入していただき、必ず締切日までに担任までご提出ください。よろしくお願いいたします。