

ほけんだより 10月

2024.9.30
 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。

「寒暖の差に注意」
 朝、天気予報でその日の気温を確認しよう



今月の保健行事

日にち	曜日	健診内容	対象者
24日	木	身体測定・視力検査	2・5年生
25日	金		3・4年生
28日	げつ		1・6年生
29日	火		わかすぎ けっせきしゃ 若杉・欠席者

ぐっすり眠るために 睡眠環境を整えよう



布団やシーツなど寝具は清潔に。特に自分に合った枕を使う。
 寝る前にスマホは使わない。寝るときには部屋の電気は消す。
 寝る1～2時間前にぬるめのお風呂に入ってリラックスする。

清潔な布団で寝たり、ぬるめのお風呂に入ったりすると気持ちいいですね。スマホやタブレットからは、強い光が出ているので、寝る前は使わないようにしましょう。自分で睡眠環境を整えて、ぐっすり眠って、心も体も元気になりましょう。

10月10日は「目の愛護デー」

私たちの目は、近くのものを見るとき、よく見えるように筋肉を緊張させてピントをあわせています。つまり、タブレットを見たり、本を読んだりしている間、ずっと目は緊張したままです。もし、次のようなサインが表れたら、目が疲れています。目を休めるようにしましょう。

その不調はつかれ目のサインです！



目がしょぼしょぼする… ものがぼやけて見える… 目がかわく…

積極的に目のつかれをとる時間を作りましょう。目のつかれをとる方法を紹介するので、ぜひ試してみてください。



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等で、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等で冷やす。

感染症に注意しましょう

これから、かぜやインフルエンザが流行しやすい時期になります。予防のためにも、外から帰ってきたとき、食事の前、トイレの後などは、石けんをつけて、手を洗うようにしましょう。また、手洗い後は、せいけつなハンカチで手をふきましょう。

