

ほけんだより 10月

令和6年10月1日(火) 新開小学校保健室

朝夕がすずしい季節になりました。やっと、休み時間に外で思いきり遊べるようになり、うれしくおもっています。長そでと半そでをうまく使いわけて、気温と体調にあわせた服そで元気にすごしましょう。

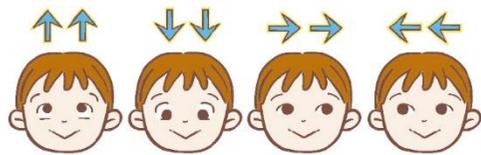
その不調はつかれ目のサインです！



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…

目が疲れたときは…

近くのものを見る時、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。



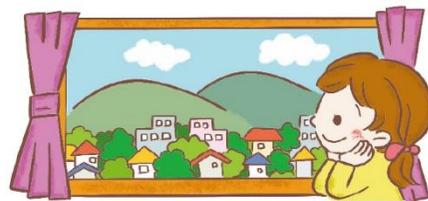
目を動かす

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。

くつのかかとをふんでいる人をよくみかけます。くつのサイズが小さいのでしょうか？
くつがきついと感じる人は、おうちの人に伝えてくださいね。

足にあった靴をはこう！

- 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

手洗い忘れていませんか？



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。

なんとなくつかれる、おなかの調子がわるい…その症状、すいみんが関係しているかも？
ぐっすりねむれるようにできるところからはじめましょう。

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。

秋はたのしい行事がたくさんあります。かぜなどをひかないように「手洗い」「空気の入れかえ」をこまめにしましょう！