

# 10 ほけんだより

芝生小学校 保健室 R4.10.3

少しずつ肌寒くなり、体調をくずしやすい時期になりました。毎日元気に過ごすためには、ごはんをしっかり食べること、昼間はたくさん体を動かすこと、早めに寝てしっかり睡眠をとることが大切です。規則正しい生活をして、感染症に負けない体をつくりましょう！

## 10月10日は目の愛護デーです

目はみなさんが起きている間、ずっと休まずに働きつづけています。そんな働き者の目を、大切にできていますか？目をたくさん使ったあとは、遠くの景色を見たり目の体操をしたりして、ゆっくり目を休ませてあげましょう。また、スマホやゲームは時間を決める、本を読むときや勉強をするときの姿勢に気をつけるなど、目にやさしい生活を心がけましょう！

テレビやスマホを長時間みない。

正しい姿勢で勉強や読書をする。

明るい部屋で勉強や読書をする。

好き嫌いをせず、バランスよく食べる。

早めに寝て、たっぷり睡眠をとる。

テレビは2m以上はなれて見る。

## 見えかたのふしぎ ※ものさしでたしかめてみよう！

A~Dは平行になってるかな？

正方形は曲がってない？

横棒の長さは違う？

これらは目の「錯覚」です。目から入った情報は、脳で分析して初めて「見える」状態になりますが、そのときに現実とはちがう「ずれ」が起こってしまうことがあるのです。ふしぎですね。



### 10月15日 世界手洗いの日

外出の後、トイレの後、食事の前、石けんをつけてきれいに手を洗おう！

## 〈受診のおすすめ〉がそのままになっていませんか？

健康診断の結果、病院で診てもらったほうがいい人には「受診のおすすめ」を配布しました。受診するのが遅くなると、症状が悪くなってしまうこともあります。とくにむし歯は放っておくとどんどん進行し、痛みもひどくなります。また病院に行けていない人は、早めに治療をしてもらいましょう。

