保健だより

第　７　号
令和４年１０月６日
古河第一小学校　保健室
保護者の人とよんでね。

秋の気配を感じる季節になりました。１日の中で気温差がとても大きく、服装の調整が難しいですね。パーカーなどの上着を着たり脱いだりして、自分で工夫するようにしましょう。今月は遠足やでじろっ子フェスティバルなどの行事が予定されています。楽しい思い出にするために、ひとりひとりが自分の体調管理に気を付けましょう。

10月の保健目標『目を大切にしよう』

10月10日は 目の愛護デー

目の元気をチェックしよう！

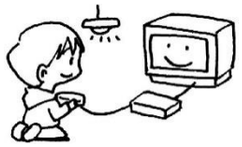
□前髪が目にかかっていませんか？

●ちらつき現象
目の前にいつも すだれがかかったような状態のこと。ピントが合わせにくく疲れます。

□目が疲れたら休ませていますか？

●疲れを取るには…
・遠くの景色をながめる
・原因になったものをやめる
・早く寝る

□テレビやゲーム、スマホのルールがありますか？



●ルールの例
・離れて見る
・使用時間を決める
・部屋を明るくする

□食べ物に好ききらいはありませんか？

●目に良い食べ物
・ビタミンA（緑黄色野菜）
→細胞を新しくする
・ビタミンC（くだもの）
→水晶体の透明度を保つ
・ビタミンB群（レバー、魚）
→充血解消、視力維持

□見えにくいと感じたことはありませんか？

●がまんしすぎると
・視力がおちる・目が疲れる
・頭痛や肩こりが起こる
・気分が悪くなる

□めがねを使っている人は眼科で定期的にみてもらっていますか？

●めがねのチェック
・視力に変化はないか
・フレームのゆがみはないか
・レンズの傷や汚れはないか

10月15日は 世界手洗いの日

世界では、５歳を迎える前に命を落とす子どもがたくさんいます。その原因の多くは、不衛生な環境や生活習慣によるものです。もし、世界中の子どもたちが石けんを使って正しく手を洗うことができたら、多くの命が守られ、病気で学校を休まなければいけない子どもたちが大幅に減ります。正しい手洗いを広めるため、2008年に「世界手洗いの日」が定められました。

自分の体を病気から守る、最もシンプルな方法のひとつが、石けんを使った手洗いです。新型コロナウイルス感染症はもちろん、他の感染症を予防するために、正しい手洗い習慣がより一層大切になっています。みなさんこの機会に、正しい手洗いができているかどうか見直しましょう。

疲れ目解消 4つのケア

まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。

遠くを見る

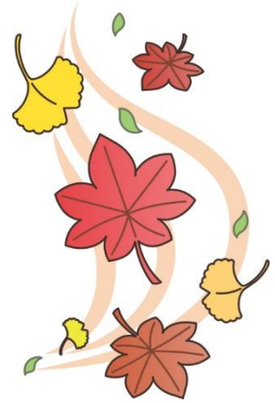
遠くを見て、目をリラックスさせよう。

あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。

眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほぐそう。



元気のもとは　よいねむり
すいみん○×クイズ　⑤

もんだい　朝、頭痛や吐き気がする、学校に行きたくない、といった体や心の不調には、生活リズムも関係している。

こたえはうらがわ

すいみん○×クイズの答え

○

きちんと早寝早起きをすると、さまざまな脳内物質（ホルモン）が脳から出されて、身体の調子を整えます。特に朝の頭痛や吐き気、気分の落ち込みなどは、ホルモンが不足していることが原因のひとつと考えられています。体と心の調子を整えるためには、まずは早寝早起きの生活をするところから始めてみましょう。