

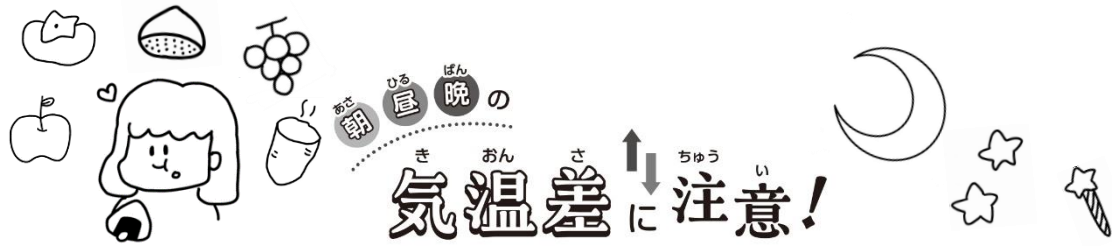
ほけんだより10月



令和5年10月2日
新宮町立立花小学校
保健室

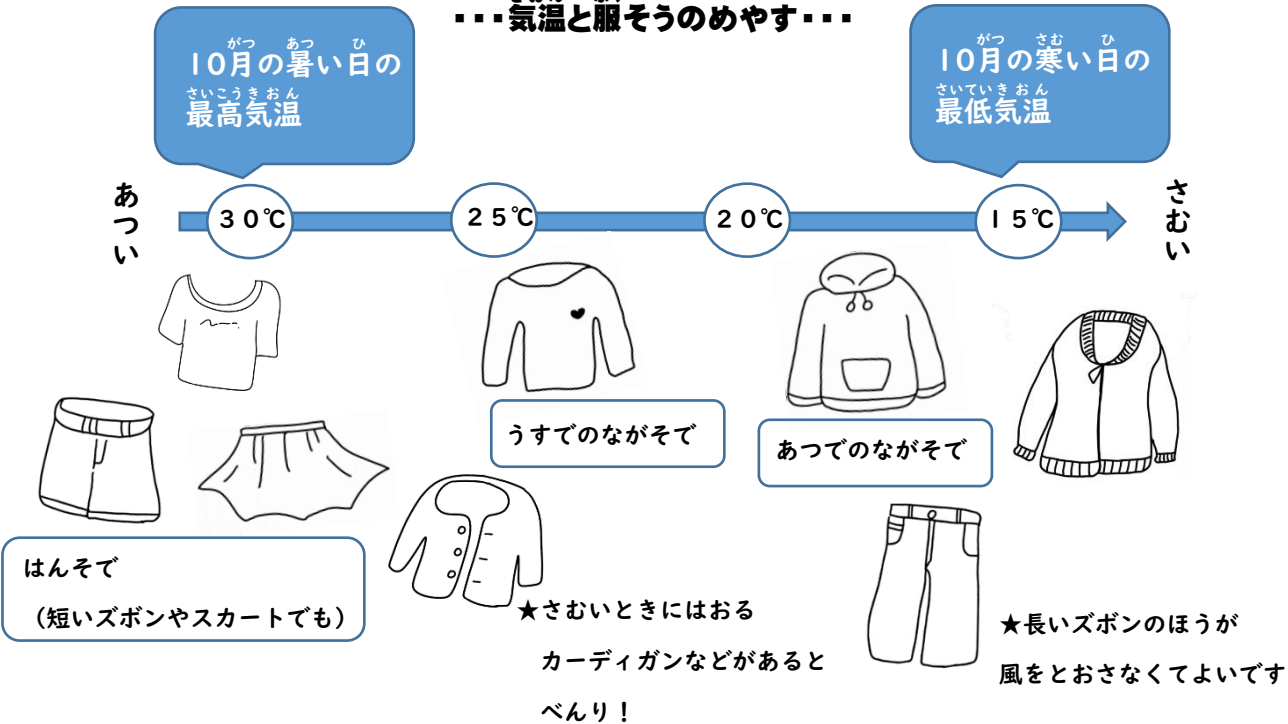
秋らしくすずしい日が増えてきましたね。毎日みなさんが確認している『熱中症指数』も、だんだん『厳重警戒』『危険』の日が減ってきて、外で元気いっぱい遊ぶみなさんの姿を見ることができうれしく思っています。さわやかな秋晴れの日、すすんで体を動かすようにしましょう。

季節の変わり目は体調をくずしやすいですが、みなさんはどうでしょうか。感染症の流行は今年も冬に限らないようで、今も各地で見られています。なんだかつかれたな、しんどいな・・・という時は無理をせず、休み時間を静かに過ごしたり、マスクをつけたりと、予防のための行動をとってくださいね。秋はスポーツの秋、食欲の秋、読書の秋・・・と、何をするにも適した季節です。健康に気をつけて、楽しくすごしましょう。



秋は日中は過ごしやすいですが、登校の時間や夕方になると肌寒さを感じる日もありますね。10月は昔から『ころもがえ』の季節といって、夏服をしまい、冬服の用意を始める時期です。自分で上手に服そうを調節する工夫をして、大きな気温の変化に適応していきましょう。

・・・気温と服そうのめやす・・・



今月の保健目標

目を大切にしよう

10月10日は『目の愛護デー』です。目は歯や髪の毛のように生えかわりがないので、一生この目とつきあっていきます。目には『ものを見る』だけでなく、『感情を伝える(表情)』『病気(ウイルス、ばい菌)から守る』などさまざまな役割があります。

毎日、みなさんの学習や遊びを支えてくれている、なくてはならない大切な目。特に最近ではスマートフォンやタブレットの画面を見る時間が増えてきて、高学年になるとどんどん視力が落ちていく人も多くいます。『目の健康を守る』ために自分ができることについて、考えてみましょう。

・・・目の健康をまもるのに大切な5つのやくそく・・・



①前髪は目にかからないようにとめよう



②すいみをしっかりとろって、ねている間は目の休けい時間!



③正しいしせいで、本から目をはなして読もう



④スマホやタブレットを見る時間は長すぎないように調整しよう



⑤適度な光のもとで勉強しよう

目を休めるときの20ルール

スマホ、タブレット、テレビ...集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

大切な目を守るために、画面を見るときは20ルールを覚えておきましょう。

画面を20分以上見たら

20

20フィート(約6m)離れた遠くを20秒眺める