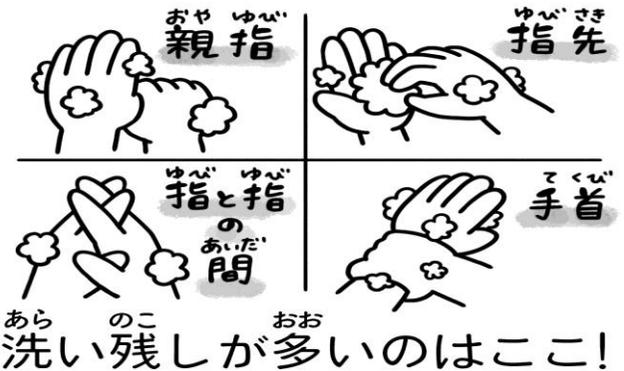


ほげんだより 10月

旭小学校 保健室 2022. 10. 13

10月に入っても夏が続いたと思ったら、最高気温が10℃以上下がり12月の気候…。そこまでの最高気温の差がなくても、秋の特徴として朝の気温が次第に下がり、朝晩と日中の気温差が大きく、体への負担が大きくなりやすい季節です。厚着のまま登校し、休み時間に汗だくになっている子もいますので、衣服の調整ができるような服装で登校してください。今月より同居のご家族に発熱等体調不良の症状があっても、本人に症状がなければ登校できるようになりましたが、より丁寧な朝の健康観察をお願いします。

10月15日は何の日？



手洗いには、清潔なハンカチが必要です。忘れずに持ってきてみましょう！！

目の健康のために



近年、子どもの禁止が増えて、問題になっています。近視は、遠くのものが見えにくくなるだけではなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることがわかっています。人生100年時代とも言われている今、大切な目を健康に保つために、こんなことに気をつけましょう。

- パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない (1時間使ったら、10分間は目を休める)
- パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする
- 目によい栄養を摂る
- 睡眠時間をしっかりとる
- 定期的に眼科検診を受ける

め 目が見ついたら



とお
遠くを見る



め たいそう
目の体操をする

ヤケドに注意!



あたためる

どうする?

め 目にゴミが入ったとき



かくまく きず
角膜を傷つけないよう
絶対にこすらない



ちい
小さいゴミはゆっくり
まばたき (涙で流す)



せんめん き みず
洗面器に水をはって
目をパチパチする



とれないときは、
がん かい いん じゆしん
眼科医院を受診

あさ 朝の光を浴びよう

さいじん ぜん げんき
最近、何となく元気がない、やる気が出ない...という人はいませんか? その原因は、季節のせいかもしれません。実際、毎年、日照時間が短くなる10月から11月にかけて症状が現れはじめ、日差しが長くなる春になると回復するケースが報告されています。冬期に多いこと

から、「ウインターブルー」とも言われています。

その予防や治療には、午前中に起床して太陽の光を浴びる、規則正しい生活習慣が効果的です。朝、起きたら、まずカーテンを開け、おひさまの光を浴びて、元気に一日をスタートしましょう。