

平成27年10月6日
昭島市立つつじが丘南小学校
保健室

さわやかな天気が続き、秋が深まってきました。屋間は汗ばむ日もありますが、朝夕は少し冷え込むようになりました。お布団も洋服も衣替えの季節です。この時期はかぜを引きやすいので、体が冷えてしまわないようにきちんと下着を着て、上着などで体温調節をしましょう。

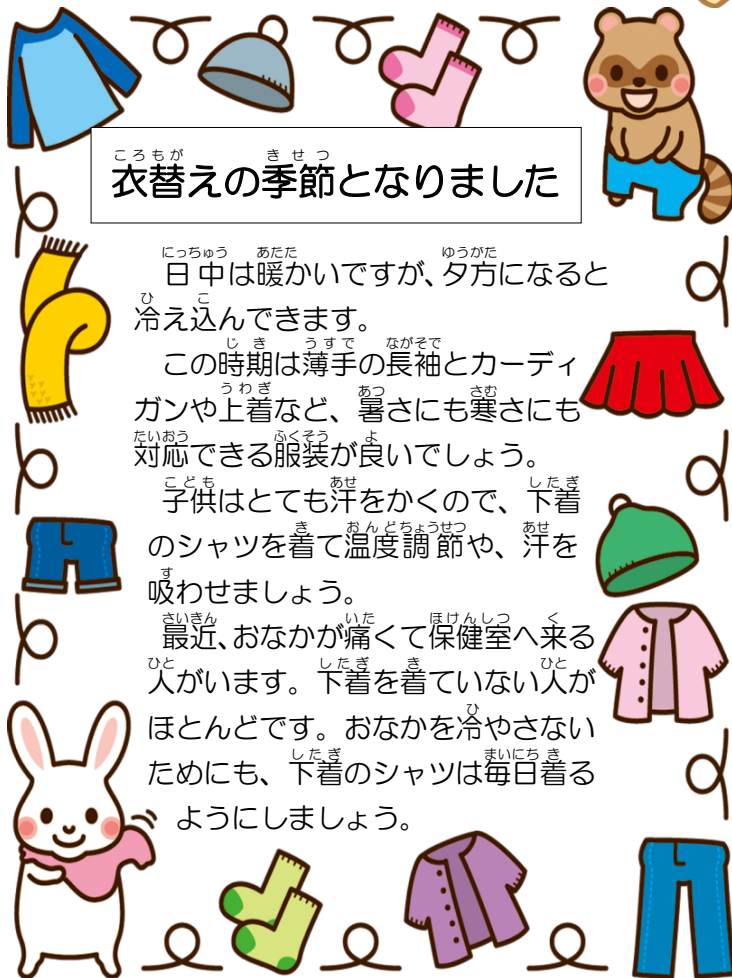
10月の保健目標

目を大切にしよう!



今月の保健行事

- 10月13日(火) 杉の子学級2~6年
宿泊学習事前内科検診
- 10月26日(月)~11月6日(金)
2学期きらきら週間
(歯の衛生週間)



衣替えの季節となりました

日中は暖かいです、夕方になると冷え込んできます。

この時期は薄手の長袖とカーディガンや上着など、暑さにも寒さにも対応できる服装が良いでしょう。

子供はとて汗をかくので、下着のシャツを着て温度調節や、汗を吸わせましょう。

最近、おなか痛くて保健室へ来る人がいます。下着を着ていない人がほとんどです。おなかを冷やさないためにも、下着のシャツは毎日着るようにしましょう。

かぜの時に風呂に入ってもだいじょうぶ?

入ってもだいじょうぶ?

熱がなければ入ってもだいじょうぶです。

かぜの時の風呂は、疲れを取るためではなく、体を清潔にすることが目的です。汗や汚れが取れば十分です。

熱い風呂や、長い入浴は、体力を使うので、あつすぎない温度のお風呂にさっと入るようにするといいでしょう。湯冷めにも気をつけましょう。



目を大切にしよう! 10月10日は目の愛護デー

こんな見方は危険信号!



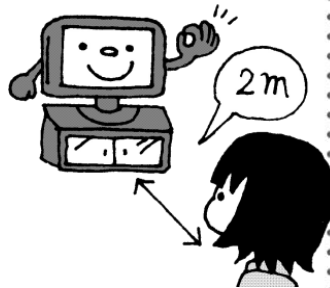
- ・テレビや絵本に近付いて見る
- ・明るい外へ出たときにまぶしがる
- ・目を細めて見る
- ・目つきが悪い、目が寄っている
- ・上目づかいに物を見る
- ・見る時に首を曲げたり、頭をかたむけたりする

私たちは、日頃の生活で得る情報の8割を目に頼っているといわれています。大切な目を守るために、次のことに気をつけましょう。



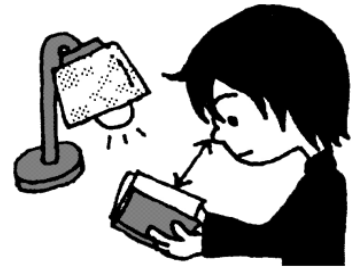
長時間ゲームをしたり近くでテレビを見ない

時間や休けいのルールを決めましょう。テレビやゲームの画面から意識して離れるようにしましょう。



適度な明るさと正しい姿勢

照明は明るすぎても暗すぎても目を疲れさせてしまいます。そのつど明るさを調整しましょう。



前がみは目にかからない

視界が悪くなり、目に負担がかかります。前がみが長ければ切るか、ピンで留めましょう。



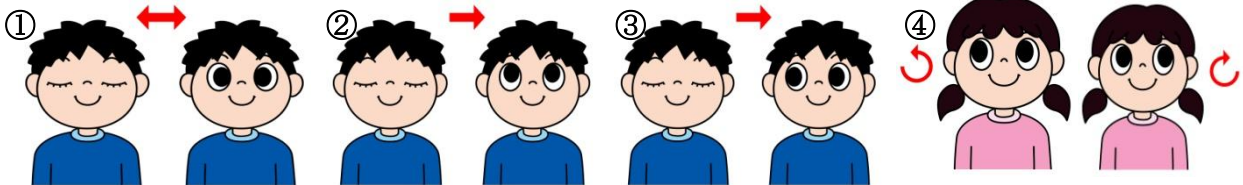
十分な睡眠をとる

睡眠不足は目を疲れさせる原因となります。十分な睡眠をとりましょう。



視力回復トレーニング (目の体操)

9月の発育測定の時にも練習した「目の体操」で、視力を調節している筋肉をきたえて視力回復をめざそう!



- ① 10秒間 ぎゅっと目をつぶって、10秒間 目を開けよう。(ここからは、同じように10秒ずつやります)
- ② ぎゅっと目をつぶったあと、上を見よう。
- ③ ぎゅっと目をつぶったあと、右を見よう。左も同じようにやろう。
- ④ 顔をうごかさないうちを周りを見ながらゆっくり目を右回りさせよう。同じように、左回りもやってみよう。・・・週3~4回続けると良いです!