ほけんだより10月

小幡小保健室
Ｒ３．１０．５
No．６

夏休みと臨時休業が終わり，本格的に学校生活がスタートしましたね。９月はオンライン学習でタブレットを使用したので，目をいつも以上に使って，つかれてはいませんか。目がつかれたと感じた時は，一度画面から目をはなし，目を休めることも大切です。

また，朝晩は涼しくなり，１日の気温差が大きい季節になりました。運動会の練習も始まり，体調をくずしやすくなっているので，朝ご飯を食べたり，夜は早くねるようにして，体調を整えましょう。

保健目標：目を大切にしよう

10月10日は目の愛護デー　目に優しい生活を！

みんなの目、大切にしてる？

こんなことはないかな？
チェックしてみよう！

- □ 目がショボショボする
- □ ぼやけて見える
- □ 目がかわく
- □ 白目が赤くなる
- □ 目やにが出る
- □ 光がまぶしい
- □ まぶたがピクピクする
- □ 目や鼻がこりやすい
- □ 顔が重い、痛い

前髪が目にかかると、髪の毛の先が目に入って目を傷つけたり、目が悪くなったりしてしまいます。ですから、前髪は目にかからないくらいの長さに短く切りましょう。女の子で目にかかる場合は、前髪をピンでとめるなどして、目にかからないようにしましょうね。

目にやさしい行動

- 目を１時間使ったあとは、15分間遠くの山などを見て、目を休める。
- ノートに字を書く時には、顔や手で影をつくらないようにする。
- いすに座っているときは背筋を伸ばして、よい姿勢をとる。

特にスマートフォンやタブレット、パソコンなどを見ている時は、まばたきの回数がへって目がかわいてしまい、目の疲れにつながります。

もうすぐ運動会　安全に練習するためのポイント

☺生活習慣を整える

睡眠不足はけがのもと！たっぷり睡眠をとり、朝ごはんをきちんと食べて練習にのぞみましょう。

☺手足の爪をきちんと切る

爪が伸びていると人にケガをさせたり、爪がわれたりして自分や友だちが痛い思いをします。砂などの汚れもたまりやすく衛生的にもよくありません。

☺水分補給をしっかりする

こまめに水分補給をして熱中症に注意しましょう。のどがかわいてしまう前にとるのがポイント。

☺準備運動は念入りにする

準備運動をしっかりすることで思わぬケガを防ぐことができます。
準備運動から真剣に取り組みましょう。

上手に靴選んでいますか？

ここをチェック！

油断しないで！

朝は低　昼間は高　夕は低

日中は暖かくても，油断をすると朝夕にぐっと気温が下がることもあります。一日の気温の変化が大きいと，体調をくずしやすいです。

体調を整えるために