

ほけんだより 10月

No. 11
 令和3年10月21日(木)
 利府町立利府第三小学校
 保健室

朝夕、一段と涼しくなってきました。起きたときに布団をかけていなかった、日中は体を動かして暑かったけれど帰りは寒いくらいだった、など気温差が大きく体調を崩しやすい時期です。脱ぎ着しやすい長袖のパーカーやカーディガンなどで調節しましょう。

学習発表会も終わり落ち着いて学習するよい時期です。早寝早起きを心掛け、自分磨きの秋を満喫しましょう。



今月の目標 目をたいせつにしよう 姿勢をよくしよう



明るい場所で
 できるだけ
 部屋全体を
 明るくして
 本を読みま
 しょう。

いろいろな食材を
 ビタミン類や
 タンパク質を
 しっかり食べ
 ましょう。



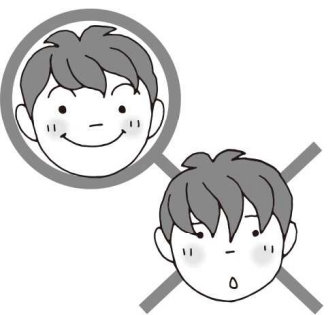
目にやさしい生活



早寝早起き
 小学生の睡眠
 時間は、9時
 間前後です。
 目の疲れを
 とるためにも
 早寝早起きを
 心掛けましょう。



前髪
 目にかから
 ないように
 長さを整
 えるか結ぶ
 か工夫して
 みましょう。



受診しましたか 10月18日現在、う歯で受診が必要な人の54.2%が受診しています。

う歯は放って置いても治りません。ひどくなる前に受診して治療しましょう。特に深いう歯になっていたり、1人で5本以上のう歯があったりする人は早めに診てもらい、治療の計画を立てましょう。



インフルエンザの予防接種

新型コロナウイルス感染症の予防も大切ですが、昨シーズンほとんどみられなかったインフルエンザの予防も忘れずに行いましょう。マスクや石けん手洗い、換気などの対策と併せて、予防接種もかかりつけ医で相談してみましょう。



10代でも老眼!?



ス マホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか？

ピ ントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人に増えています。医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」です。

目 は毛様体筋という筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまいます。スマホ老眼を放っておくと、頭痛など全身の不調につながることも。

スマホやゲームをするときは

- ☑ 画面と目を近づけすぎない
- ☑ ときどき休けいをする
- ☑ 疲れたら目の周りを温める



あなたの目はどこにありますか？



人の目は顔に2つ。友だちの顔を見分けたり、一緒に遊んだりできるのは、この目の

おかげですね。

その他にはありませんか？ じつはみなさんは顔以外にも、大切な目をもう1つもっています。

友だちの表情やしぐさは目で見ることができるけれど、そこにかくれている本当の気持ちを見るときには「心の目」をつかっています。誰かの心を思いやるための目が「心の目」なのかもしれません。

小説「星の王子さま」の中にはこんなことばが出てきます。「なに、なんでもないことだよ。心で見なくちゃ、物ごとはよく見えないってことさ」

顔の中の目も、心の中の目も、ずっと大切にしていきたい「目」

ですね。



保健室からおうちのかたへ

「昨日、家の階段にぶつけて足が痛い」、「朝起きたときから頭が痛い」と保健室に訪れるお子さんがいます。おうちでのけがや体調不良は、ご家庭で処置していただきますようお願いいたします。

こんな

姿勢して
いませんか？



正しい姿勢は...

ひじ 腰

ひざ を90度に

足の裏 をつけて