

ほけんだより 10月

舞鶴市立吉原小学校 保健室
令和6年10月1日 発行

ようやく朝晩は涼しくなり、少しずつ秋の気配を感じるようになってきました。日中との気温差が大きいこの時季は体調をくずしやすくなります。早寝・早起きを意識して規則正しい生活を送り、疲れた体を休めましょう。そして、いよいよ来週土曜日は運動会です。今までたくさん練習してきた成果を発揮できるように、当日はみんなで力を合わせて頑張りましょう！



運動会にむけて、準備はOK!?



すいみんをじゅうぶんとる



朝ごはんをしっかり食べる

足に合ったくつをはく



手足のツメを切っておく



汗ふきタオルを持ってくる

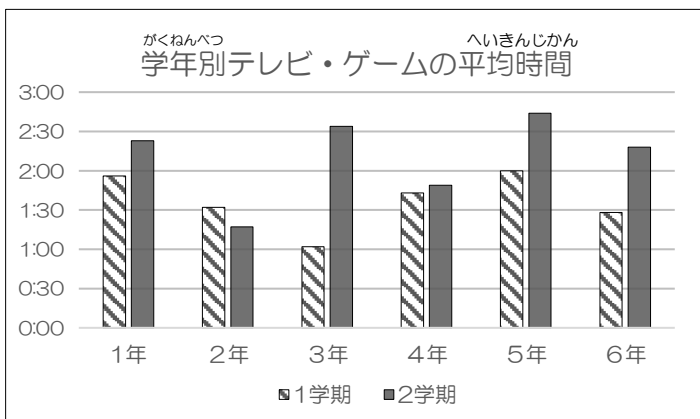
☆水筒を忘れずに持って来よう☆

運動するとたくさんの汗をかき、体の水分が失われてしまいます。また、昼間はまだ気温が高い日があるので、毎日忘れずに水筒を持って来ましょう。

※多めに持って来てください。



～リズムある生活の結果～ テレビ・ゲームの時間について



テレビ・ゲームの使用時間が、ほとんどの学年で1学期に比べて増えていました。目標時間よりも長くしてしまった人が多かったようです。テレビ・ゲームは楽しいですが、やりすぎてしまうと、視力が低下するだけではなく、姿勢が悪くなるなど、様々なところで影響がでてしまいます。テレビやゲームをしてはいけないわけではありません。時間やルールを守ってできるようにしましょう。

10月の予定

★視力検査

1日：1・2・3年
2日：4・5・6年・海の子

★マラソン前検診

22日：希望者・駅伝参加者

まばたきは目の休憩
目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをする」といいと聞いたことはありませんか。実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熟中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。

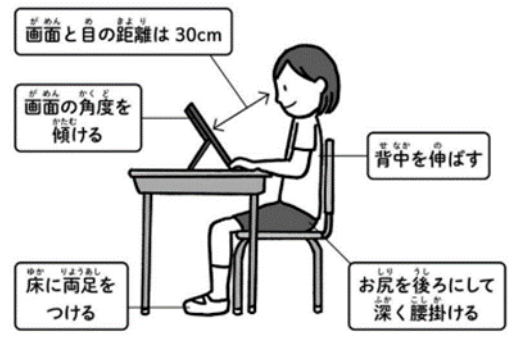


目を大切にしよう

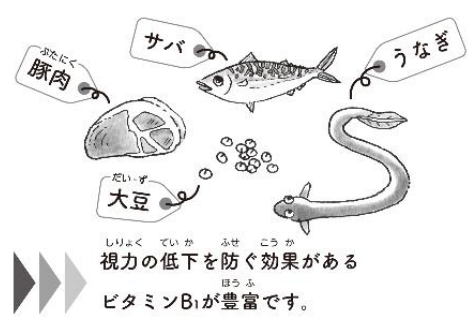


スマホやパソコン、タブレットなどは私たちの生活に欠かせないものになりました。メディア機器と上手に付き合い、なるべく目に負担のかからない生活を送ることは、目の疲れやドライアイを防ぐだけではなく、肩や首コリ、頭痛なども予防することができます。今一度、目に優しい生活が送れているか振り返ってみましょう。

心当たりのある人は気をつけて！



目によい食べ物



薬に頼りすぎない生活を！

コンビニでも手に入るなど、薬は今や私たちの生活と切っても切れない関係に。ただ、その手軽さ・便利さに頼るあまり「体調が悪くても薬さえ飲めば平気」などと考えていないでしょうか。体が本来もっている病気やけがを治す力を発揮するためには、十分な休養（睡眠）や栄養バランスのとれた食事が大切です。薬はあくまでも健康を“補助”するためのもの。過信や依存をすることなく、上手に付き合い続けるといいですね。

薬を飲むときのきまりを守ろう

薬の効果をしっかり発揮するためには、飲む量や回数を守ることが大切です。おうちの人に聞いて、薬の飲み方を確かめておきましょう。

勝手に使わずにおうちの人に飲む量や回数を聞く

いつ、何回飲むかを知り、指示に従う

- 水・ぬるま湯で飲む
- × 牛乳・ジュースなどで飲まない

子どもが1回に飲む量を必ず守る

水かぬるま湯で飲む