保健だより 10月

おうちの人と一緒に読みましょう♪裏面もあります。

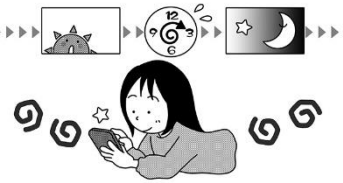
令和4年 10 月 7 日（金）
建昌小学校保健室NO.6

10月の保健目標
目を大切にしよう

10月10日は 目の愛護デー

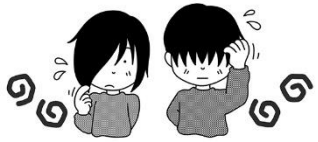
心がけていますか？

長時間、近くを見すぎていない？

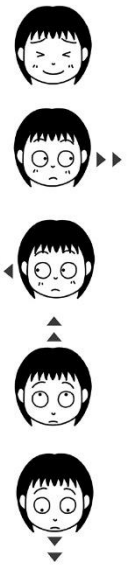


たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

前髪、目にかかってない？

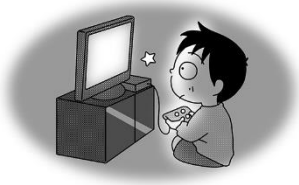


切ったり、とめたりして
目にかからないように



目にやさしい生活

部屋、暗くない？



見るところだけ明るくてもダメだよ

勉強中の姿勢、大丈夫？

背中ピン！で30cmは離そうよ

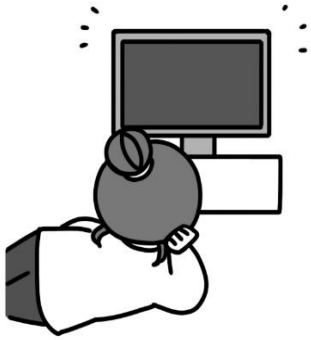
涼しくなっても，油断しないで!!

きびしかった暑さも，だんだんとおさまってきました。とくに，朝・夕はだいぶ涼しくなりましたね。でも，ちょうど今くらいに，かぜをひくなど体調を崩す人が多くなります。夏の暑さで思っている以上に体力が落ちていることや，朝・夕と昼の気温差があることが原因と考えられます。

10 月になると「衣がえ」で秋から冬向きの服に変わっていきますが，その日の気温や体調に合わせて，着る物をこまめに調節してほしいと思います。脱ぎ着しやすい服をうまく使って，気候に合わせた服装を心がけましょう。

心当たりのある人は気をつけて！

寝る前に
スマートフォンやタブレットを
使っている



横になってテレビを見ている

ゲームは休憩せずに
長時間、することが多い

9:00

『ストップ9』 実行できていますか？

テレビやスマホ，ゲームに使われているブルーライトには，睡眠ホルモンの分泌をストップさせて，目を覚ます作用があります。なぜなら，このブルーライト，太陽の光にも含まれているもので，脳が昼間と勘違いを起こすのです。寝る前に照明を暗くした方がいいと言われているのも，蛍光灯の光にもブルーライトが使われているからです。

夏休みにメディアダウンについて取り組んでもらいました。10月もメディアとの付き合い方を考えて，『ストップ9』を意識して生活してみませんか？

『ストップ9』は，帖佐中小・中連携による共通実践事項です。

目の健康のために

近年，子どもの近視が増えて，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目が失明する可能性のある病気になりやすくなることが分かっています。みなさんの大切な目を健康に保つために，次のことに気をつけて生活してみてください。

- ○ パソコンやスマホ，タブレット・テレビ等の画面を長い時間見続けない。（1時間使ったら，10分以上は目を休める。）
- ○ メディアを使う時，勉強・読書をする時は，明るい部屋でする。
- ○ 好き嫌いせず何でも食べて，目によい栄養を摂る。
- ○ 睡眠時間をしっかりとる。寝る時間の理想は・・・
  【1・2年生→9時　3・4年生→9時半　5・6年生→10時】
- ○ 目がつかれる前に，目の体操を行う。

10月4日の朝活動で，保健委員会の児童が目の体操を紹介し，全校で取り組みました。
お家でも目の体操をして，目を大切にしましょう。

10月17日～23日は『薬と健康の週間』

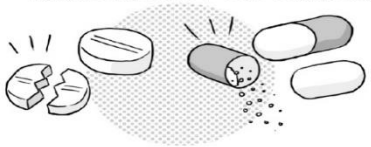
飲み薬などの薬は，私たちが病気やけがをした時に，元気になるためのサポートをしてくれるものです。間違った使い方をすると，かえって体調が悪くなることもあります。

3年生は1学期に，薬剤師の先生と正しい薬の使い方を学習しました。覚えていますか？

医師・薬剤師の指示，薬の説明書などを守って，正しく使うことが大切です。

こんな薬の飲み方をしていませんか？

形を変えて飲む
（錠剤を割る、カプセルを開ける）



ジュースや牛乳で飲む

忘れた分をまとめて飲む

他の人からもらって飲む

飲み薬などの薬は私たちが病気やけがを治し、元気になるためのサポートをしてくれるもの。でも、間違った使い方をすると、かえって体調が悪くなることもあります。医師・薬剤師の指示（または添付された説明書）を守って、正しく使うことが大切です。

10月19・20日は6年生修学旅行♪

前の夜はたっぷり睡眠，当日の朝はしっかり朝ごはん（食べ過ぎは注意！）で，楽しい修学旅行にしましょう。

学校には酔い止めの薬はありませんので，乗り物酔いが心配な人は，自分で用意します。薬なので，お友だちにあげることは絶対にしません。

今年もコロナウイルス対策をしながらの，修学旅行になります。手洗いを常に意識して，マスクも忘れずに着用しましょう。