ほけんだより

令和５年１０月
八代市立八竜小学校
保健室
おうちのひととよんでください

朝晩、肌寒い日が増えました。最近は健康観察でも「のどが痛い」「鼻水が出る」など、かぜの症状を訴える人が増えています。昼間は温かいですが、朝や夜は冷えるので、ジャンパーやカーディガンなどを上手に使って、気温の変化に対応できるといいですね。また、昼間汗をかいたときはタオルやハンカチでふき、汗で体が冷えないように気をつけましょう。

１０月の保健目標は「目を大切にしよう」

１０月１０日の「目の愛護デー」に合わせて、１０月の保健目標は「目を大切にしよう」です。みなさんは、今どんな取組を頑張っていますか？
目を大切にするために、以下のことをできる範囲で心がけるようにしましょう。

【毎日の生活で気をつけること】

①部屋を明るくする
②テレビを見るときはテレビの大きさの３倍はなれて見る
③姿勢をよくする（グー・ペタ・ピン）
④外で過ごす時間を増やす（１日２時間以上）

１日２時間以上外で過ごすと、太陽の光の効果によって、視力の低下を防ぐ効果があることがいろんな研究でわかってきました。すずしい季節になってきましたので、昼休みや休日には、できるだけ外で遊ぶなどして過ごすとよいですね。

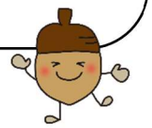
【タブレットやゲーム機などを使うときに気をつけること】

①部屋を明るくする
②目は画面から３０㎝以上離す
③３０分に１回は遠くを見るようにする

遠くの山で、紅葉がはじまっているかも♪

目の疲れは、全身の健康に影響します。これからも毎日を健康に過ごすため、自分にできることを見つけ、実践を続けていきましょう。

保健室近くの掲示板に、目の健康に関する掲示物があります♪
（9月におこなった体育保健委員会の発表も掲示してあります）
牛乳パックで作った簡単なパズルなどもあるので、ぜひ見に来てください。



さむくなってきました…！

これからの季節、感染症にご注意を！

冬に流行する感染症と言えば、「インフルエンザ」！例年だと１１月半ばからじわじわと感染が広がっていくのですが、今年はすでに注意報レベルを超えています。これから気温と湿度が下がるのにともなって、さらに感染拡大することが予想されますので、インフルエンザをはじめとした感染症にかからないよう、以下の予防を心がけましょう。
また、病院で診断を受けた場合は、必ず学校までご連絡ください。

にがてなものもがんばって食べましょう★

【感染症の予防のために】

①はやね・はやおきを心がけ、朝・昼・夜の食事をしっかり食べましょう。
②てきどに運動し、体力をつけましょう。
③食事の前、外から帰った後などは、とくにていねいに手を洗いましょう。
④部屋の換気をしましょう。また、せきが出るときはマスクをつけましょう。

これからも、みなさんが毎日元気に登校できますように…♪

～今月みつけた「すてきな人」を紹介します～

・昼休み、ランチルーム（２階ホール）で、その日の給食当番の人たちが給食後の掃除をしていたのですが、５年生の男の子たちがサッと掃除用具を取り出し、何も言わずに手伝ってくれました。誰にいわれるでもなく行動する姿が、とてもかっこよかったです。
おかげでランチルームがきれいになりました。ありがとう♪