



# すこやか

令和5年10月6日  
合志小学校保健室  
文責：吉廣みゆき  
No.6

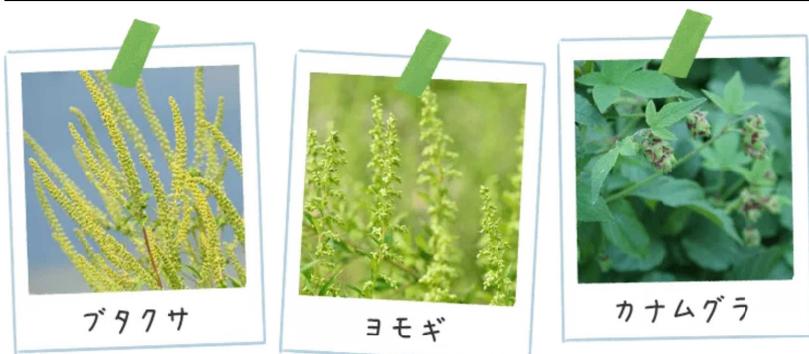
## 秋になりましたね



令和5年度も半分がおわろうとしています。きせつは一つすすんで“秋（あき）”になりました。きせつのかわり目でカゼをひいたりアレルギー症状（はなみず・目がかゆいなど）が出たりする人が多く、ほけんしつはいつも満員御礼（←一人でいっぱいといういみ）です。こまっている人は、はやめに病院へいきましよう。

明日から秋やすみですね。ちょっとみじかいですが、こころとからだをリフレッシュさせて、またげんきに後期をむかえましよう！

## 秋の花粉症にちゅうい！



ブタクサ

ヨモギ

カナムグラ

（↑大正製薬 HP より引用）

<https://brand.taisho.co.jp/allerlab/kafun/003/>

アレルギー症状の一つである花粉症ですが、花粉症全体の約15%は秋に症状が出るのだそうです。

代表的なものが左の3つです。

聞いたことがあるのはヨモギくらいでしょうか？

これらの花粉はスギやヒノキのように遠くまでとびませんが、すぐちかくの足もとにたくさんあるので、症状が出ることが多いそうです。

また秋は夏のあついころにふえたダニのせいで、ダニアレルギーの症状が出る人も多いそうです。ひどくならないように生活のくふうをしながらすごましよう。



- ① マスクやメガネをつける。
- ② 表面がツルツルしているふくをきる。



- ③ へやに入るときには、体をはたく。



- ④ こまめにそうじきをつける。



- ⑤ きついときは、はやめに耳鼻科にいく。

## 10月10日は『目のあいごデー』です！



つい先日、アレルギー性結膜炎をおこしてコンタクトレンズをつけられずに2週間すごしました。目にはやさしいメガネ生活ですが、マスクをしているとメガネがくもってしょうがありません。ちょっと不便な2週間でした。

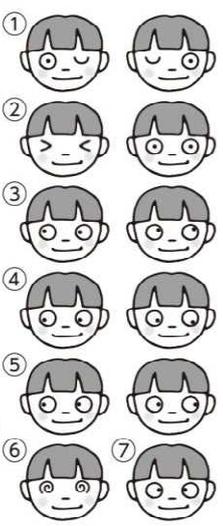
テレビなどのニュースで、子どもたちの視力の低下がよく取りあげられています。本校は全体の約30.8%が視力1.0未満です。ICTの活用やネット社会の影響で、子どもたちの視力は今後ますます低下していくことが予想されます。視力の低下は大人になってからの眼の病気の原因になることもあります。

この機会に、おうちでも目を大切に作る習慣について話し合ってみて下さい。ウラヘ→

# やってみよう 目のストレッチ

**ス** マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク.....10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く.....3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る.....各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る.....各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る.....各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す.....右回り→左回り 各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



**Point**  
肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

## なつ休みけんこうカレンダーのけっから

おうちの方へ  
なつやすみけんこうカレンダー協力ありがとうございました。

スターのかがずが  
たくさん  
ゲットできたのは↓  
**しっかりあさごはん  
たべようウィーク**

ゲットできなかったのは↓  
**メディアコントロール  
がんばろうウィーク**

でした。そこで! ↓↓

## メディアのつかい方について、おうちでもういちどはなしあってください

**メディアコントロール わがやのきまり**

① 平日のきまり  
( ) ねん ( ) くみ ( ) ばん  
なまえ ( )

**平日のテレビ・スマホ・ゲームは ( ) 分まで**

② 休日のきまり

**休日のテレビ・スマホ・ゲームは ( ) 分まで**

③ 毎月十五日のメディアコントロールデーには、次のことをがんばります。

ゲームをあきらめる

はやくお寝

カードゲームなど

お手つだい

読書

**メディアコントロール わがやのきまり**

① 平日のきまり  
( ) ねん ( ) くみ ( ) ばん  
なまえ ( )

**平日のテレビ・スマホ・ゲームは ( ) 分まで**

② つぎに、休日(学校のない日)のきまりを決めて左の□に書きましょう。

**休日のテレビ・スマホ・ゲームは ( ) 分まで**

③ メディアコントロールデーに何をしていますか? がんばりたいものに○をつけましょう。

①②③を書いてから後期学式(十月十二日(水))には担任の先生に出して下さい。

ゲームをあきらめる

はやくお寝

カードゲームなど

お手つだい

読書

- 【やりかた】
- ① おうちの人と話をしながら、メディアをつかう時間のきまりをきめます。
  - ② 学校がある日とない日、それぞれの時間を ( ) のなかにかきます。
  - ③ まん中の ----- のところでプリントを切りはなします。
  - ④ 左半分はおうちの中の見えるところにはっておいてください。
  - ⑤ 右半分は10/12(木)に先生に出して下さい。

~~~~おうちの方へ~~~~  
メディアコントロールの必要性については、別紙をご覧ください。  
ご理解・ご協力の程お願いいたします。

