

# ほけんだより10が

令和5年10月20日

発行 保健室 西郷

「暑い」から「寒い」へ・・・ 

10月に入って、肌寒い日が続いていますね。日中は、暑く感じる時もあるため、着脱がしやすいブレザーを持ってくるようにしましょう。

また、これからは『スポーツの秋』です！暑さが苦手な外遊びができなかった人は、ぜひ、屋休み等の時間に体を動かしてみてくださいね☺

## 10月10日は『目の愛護デー』でした！

私たちは毎日、たくさん目を使っています。スマホやタブレット、ゲームをする時、目は特に疲れ、目が悪くなってしまいます。人生100年時代と呼ばれる今だからこそ、大切な目を長く健康に保ちたいですね！

目の健康のために

テレビを見るときは



画面から離れて座ろう

目を休めるために



早く寝よう

メディアを使うときは



休けいとまばたきを！

スマホやタブレットから



30cm以上目を離そう

前髪が長い人は



ピンでとめるかカットを！

## 竜西っ子全員で、アイストレッチを やりました！

目の筋肉を動かすと、首と頭の付け根の筋肉がほぐれるので、肩こり解消にもなります！

おうちの人といっしょにやってみましょう！



- まばたきストレッチ
- ぐるぐるストレッチ
- 上下左右ストレッチ
- 天井ストレッチ

## 保護者の方へ

10月の家族でチェックの日の取り組みでは、大変お世話になりました。2学期は、目の愛護デーやブラッシング指導など健康に関する活動が多くあります。

## 視力検査の結果を配付しています！

10月10日の『目の愛護デー』にあわせて、視力検査と目に関する保健指導を行いました。メディア機器の長時間使用によって、視力の低下が進む児童が増えています。ご家庭でもメディア機器を使用する際の『時間・距離』に特に気を付けていただければと思います。

また、本日、視力検査の結果を配付しています。夏休み中に受診されたばかりのところもあると思いますので、ご家庭での様子などから検討されて、必要であれば受診をよろしくお願いたします。



## 竜西っ子の健康状況

10月19日までの状況です。インフルエンザとコロナウイルスの報告がありましたが、流行はなく現在はゼロです。熊本県では、インフルエンザ注意報が発表され、コロナウイルスより感染が広がっている状況のようです。引き続き、基本的な感染予防へのご協力をよろしくお願いいたします。

## 朝の光を浴びよう

最近、何となく元気がない、やる気が出ない...という人はいませんか？ その原因は、季節のせいかもしれません。実際、毎年、日照時間が短くなる10月から11月にかけて症状が現れはじめ、日差しが長くなる春になると回復するケースが報告されています。冬期に多いことから、「ウインターブルー」とも言われています。

その予防や治療には、午前中に起床して太陽の光を浴びる、規則正しい生活習慣が効果的です。朝、起きたら、まずカーテンを開け、おひさまの光を浴びて、元気に一日をスタートしましょう。

