

すこやか10月

甲佐町立白旗小学校

令和5年10月6日

保健室

おうちの人といっしょに読みましょう。

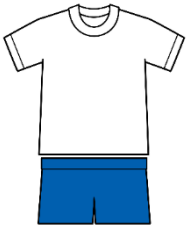
10月に入り、過ごしやすい季節になりました。昼間は暖かいです、朝晩は気温が下がりがり、寒いくらいになります。一日の中でも気温の差が大きく、体調を崩しやすい時期です。かぜを引かないように、上着などを「暑くなったらぬぐ」「寒くなったら着る」と、調節できる服装がいいですね。

運動会の本番まであと2日！けがや熱中症を防ぐために、「早ね早起き朝ごはん」「水分補給」をしっかりとしていきます。



10月の保健行事

～身体測定・視力検査を行います～

17日(火)	2年生	【服そう】	
18日(水)	3年生	半そで体そう服	
19日(木)	4年生	ハーフパンツ	
20日(金)	5年生	めがね(必要な人だけ)	
23日(月)	6年生		

※1年生は9月26日(火)に実施しています。

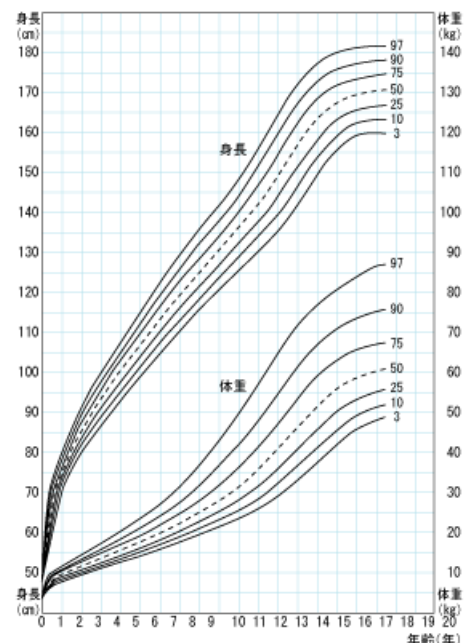


検査が終わったら、「成長のきろく」をお返しします。

【成長曲線のポイント】

身長と体重の成長が正常であれば、成長曲線基準線に沿った成長をします。

ですが、この基準線に対して急に上向き、あるいは下向きに成長を示す場合は、「肥満」「やせ」の心配がありますので、かかりつけ医にご相談ください。





●○●おうちのかたへ○●○

～こどもの視力低下について～

視力低下は特に近年、子どもの大きな健康上の課題となっています。からだも目も成長する学童期は、定期的な検査を受け、適切な指導を受けることが大切です。目について気になることがあれば、眼科医に相談しましょう。

～メディア機器を使うときに目を守るコツを3つ紹介します～

- 遠くの景色をながめるなどして、目を休めよう！
- スマートフォンなどを見る時は、画面を目から30～40cm以上はなそう！
- 寝る前のテレビやスマートフォンの利用はひかえよう！

良い姿勢で

画面を見る時は、背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。

10月10日は目の愛護デー

スマホ・タブレットから

目を守る

10ヶ条

適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れの原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。

長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になってしまいます。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

目に良い食べ物もとりよう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。

遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外景色などを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。

寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。

目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。

まばたきを忘れない

集中して画面を見ると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。

睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。

気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。

※参照：日本眼科医会ホームページ