

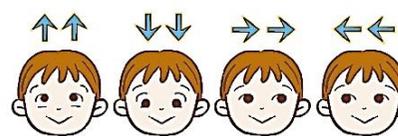
げんきのたね 10月

令和6年10月4日
築山小保健室
島崎

10月に入り、ようやく暑さが和らいできました。これからどんどん気温が下がっていきますが、朝夕は予想以上に寒く感じる日がでてきます。また一方で、1日の中で気温が急に上がったりすることがあるのも、この時季の特徴です。なるべく脱ぎ着のしやすい服装で、天気予報をチェックして、気温差による体調不良を予防しましょう。

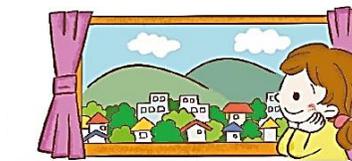
目が疲れたときは...

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメです。

目に優しい生活をしよう!



わたしはメー探偵・マナコ。ゲンさん、モクさん、ガンさんの3人の中で誰が一番目がいいか、視力検査の結果を見なくてもわかったよ。みんなはわかるかな? ヒントは3人の普段の生活だよ。

ゲンさん

休みの日は1日中ゲームをしている。



野菜は嫌い。いつもお肉ばかり食べている。

モクさん

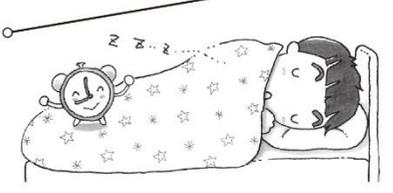
夜は暗い部屋で本を読んでいる。



テレビを見るときは寝転んで見ている。

ガンさん

前髪が目にかからないようにしている。



夜は早くベッドに入ってたっぷり寝ている。

3人の中で1番目がいいのはガンさん。目が優しい生活をしてたよ。

ゲンさん、モクさんのような生活は目が悪くなる原因になるよ。

ポイント

- ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、目のために1時間に1回、15分くらい休憩しよう
- 部屋を明るくするのも大事だよ。姿勢にも気をつけてね
- 目の健康にはごはんも大切。バランスよく食べて目に必要な栄養をとろう
- しっかり寝るのも重要。目を休める時間をたっぷり作るう

どうする? 目にごみがはいったとき

絶対に目をこすらない! 小さいゴミは、ゆっくりまばたき(なみだで洗い流す)



洗面器に水を張ってまばたきする



とれないときは眼科医院を受診



ゴミが入った時、ほとんどの人が目をこすっています。そのために目に傷が入った人も多いです。こすらないようにしましょう。

10月8日は骨と関節の日



成長期のうちに骨を強くしよう

骨が弱くなり、転ぶなどが

ちょっとしたことで骨折してしまう大人が増えています。

また最近では子どもの骨折も増えています。

小学生は成長期の時期であり、大人に比べて骨の成長が活発です。

この時期に骨を大切にしておけば、骨折を防ぐだけでなく、将来の骨粗しょう症の予防にもなります。

骨を強くするには、カルシウムとビタミンD、ビタミンKを一緒に取るなどバランスのよい食事を取ることが大切です。

また、適度な運動や十分な睡眠も大切です。

規則正しい生活をして、丈夫な骨を作りましょう。



