

ほけんだより 10月

2023.10.06

児童と保護者の皆様へ

湯河原小 保健室

ぜんきさいしゅうび たいちょうふりょう ふ き
前期最終日！体調不良が増えているので気をつけてください！

さいきん あつ お っ づき あき かん
 最近 は暑さが落ちつき、秋を感じられるようになってきました。これからもっと
 きおん さ あさばん かん ひるま きゆう きおん あ
 気温が下がり、朝晩はひんやりと感じ、昼間は急に気温が上がることもあるかも
 しません。

ぬ き き ふくそう す てんきよほう きゅう
 脱ぎ着ができる服装で過ごすことや天気予報をチェックして、急な
 あつ さむ さによるかぜや体調不良をしっかりと予防しましょう。



うんどうかい 運動会まで あとすこし

あと2週間で運動会になります。練習中にけがを
 することや秋の気候で体調を崩すことがないように、
 次のことを意識して生活しましょう。

- ◇ しっかり睡眠をとろう
- ◇ 栄養バランスのとれた食事をしよう
- ◇ 準備運動をしっかりしよう
- ◇ こまめに水分補給をしよう
- ◇ 自分の足に合った靴を履こう
- ◇ 手足の爪を短く切ろう



みなさんが本番で輝けることを願っています。



準備運動



どうして するの？



その1

ケガを防ぐ

筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、ねんざなどのケガをしにくくなります。

その2

体の調子をチェックする

その日の自分の体調を確認できます。しんどいなと感じたり、体のどこかが痛いなど思ったら無理せずに休みましょう。

その3

心の準備をやる

少しずつ体を動かすうちに「さあ運動を始めるぞ！」と気持ちも整っていきます。やる気がわいて、いい記録につながるかもしれませんね。



「めんどくさいなあ」と思わず、運動をがんばる前にはしっかりと行いましょう



近視が増えています



近年、子どもの近視は世界中で増加しており、特に日本を含めたアジアの先進諸国では多い傾向にあります。文部科学省の調査でも日本における裸眼視力 1.0 未満の者の割合は、年齢が高くなるにつれておおむね増加傾向となっており、小学校1年生で約4人に1人、小学3年生で約3人に1人、小学6年生では約半数となっています。本校も学年が上がるにつれて増えています。

良い姿勢で
画面を見るときは背筋を伸ばし、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、近視の原因になったりします。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、窓の外の景色などを遠くを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
集中して画面を見ていると、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

じぶん
自分ができそうなものから
やってみよう！！

大切な目を守ろう