

ほげんたより10月

令和5年10月2日 浦和大里小学校 保健室

夏の暑さが落ち着き、朝晩は冷え込むようになってきましたね。皆さん体調管理はできているでしょうか？
さいたま市内や本校でも感染症によるお休みが増えています。これからもっと気温が下がり、乾燥する季節になるため、今まで以上に手洗いうがいを心がけ、健康に過ごせるように意識しましょう！

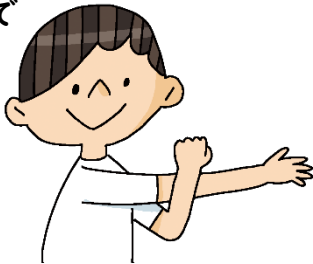
もうすぐ運動会です！



今月末の運動会に向けて練習をしている声が聞こえてきます。みなさん一所懸命頑張っているようで運動会がとても楽しみです。運動会を元気にむかえるために、毎日、朝・昼・夜ごはんを食べ、お風呂に入って、十分に睡眠をとって、疲れをとりましょう。また、汗をたくさんかくので、こまめに水分をとりましょう。

【けが予防のストレッチ】

・うで



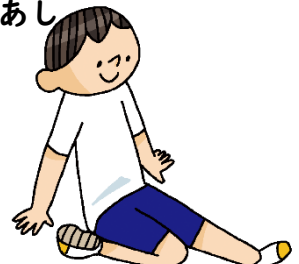
うでをのばし、もう一方のうででおさえながら自分の方に引っ張ります。

・むね



背中側で手を組んで、ななめ下に引っ張るようにして胸を前に出します。

・あし



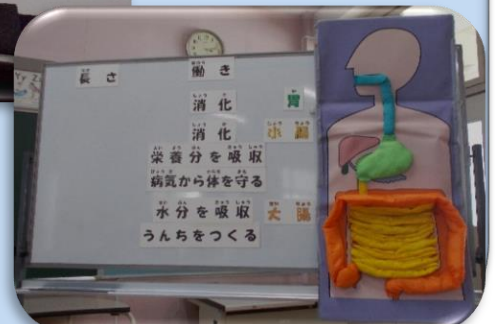
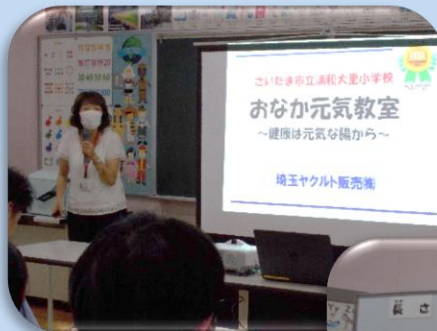
足をのばしてゆかにすわり片足のひざをゆっくり曲げます。

保護者の方へ

すこやか委員会（学校保健委員会）開催しました！

8月30日（水）に、埼玉ヤクルト株式会社より中村恵美子先生をお招きし、「おなか元気教室～健康は元気な腸から～」をテーマにご講演いただきました。

講演では、児童の生活習慣アンケートの結果から、腸内環境を整えるために必要な食事や排便習慣、腸内細菌の大切さについて学ぶことができました。特に腸内細菌の働きが、健康に大きく関わっていることについて、大変参考になったという感想を多くいただきました。お忙しい中、ご参加いただきました保護者の皆様ありがとうございました。



10月10日は

目の愛護デー

「10」を2つ横にすると、まゆ毛と目のように見えることから
がつとおかめ あいご
10月10日は「目の愛護デー」とされています。

目で見たものを脳が情報にして記憶するため、よく見えていることが、将来のために大切です。黒板の文字が見えにくいようなら、おうちの人に相談して、めがねをつくってもらいましょう。

あなたの「利き目」はどっち？

より上手に使える手を「利き手」というように、目にも「利き目」があります。
より見えやすいほうの目が「利き目」です。

- ①両手を前に伸ばして、三角形を作ります。
- ②両目を開けた状態で、三角形の中心を時計など、遠くにある対象に合わせます。
- ③片目を閉じて、対象が三角形の中央に見えたら、開いている目が利き目。

見えないときは、閉じている目が利き目です。

「利き目」は無意識に使い過ぎてしまい、疲れやすいです。

目を休めてリフレッシュしたり、片方の目も積極的に使って偏りを減らしましょう。

目を大切にしましょう！

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

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になります。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。

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、肩こりや疲れ目の原因に。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。



目に良い食べ物もとりょう

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。

