

ほけんだより 10月

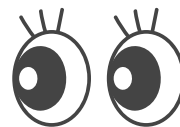
令和 8 年 10 月
春 岡 小 学 校
保 健 室

季節の変わり目、元気に過ごそう！

秋らしい季節になってきました。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋...と何をするにもいい季節です。昼間は暑い日もありますが、体調を崩しやすい時期でもあります。衣服の調節や十分な睡眠、バランスのよい食事を心がけ、元気に過ごしましょう。

今月の
保健目標

目を大切にしよう！

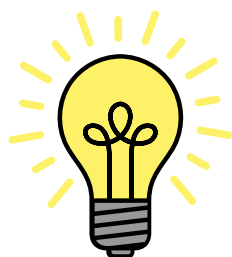


10月10日は「目の愛護デー」です。毎日当たり前のように使っている目ですが、動画やゲーム、本などで近くを見続けると、目に負担がかかります。今月は、目を大切にするためにできることを紹介します。毎日の生活の中で意識してみましょう。



こんな症状は
ありませんか？

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 目がしょぼしょぼする | ☐ 光がまぶしい |
| ☐ ぼやけて見える | ☐ まぶたがぴくぴくする |
| ☐ 目がかわく | ☐ 首や肩がこりやすい |
| ☐ 目ヤニがでる | ☐ 頭が重い、痛い |
| ☐ 涙がでる | ☐ 目が赤くなる |



“あくび”をするとなぜ涙がでるの？

涙は目の上にある「涙腺」というところで作られています。顔の筋肉が思いっきり動いて、涙腺をぎゅっと押し、涙がしぼりだされるのです。

授業中に大きなあくびが出ちゃう人...昼間に眠くなるのは、夜の睡眠が足りていない証拠です。夜遅くまでテレビをみたり、ゲームをしたりしていませんか？原因を探してみましょう！

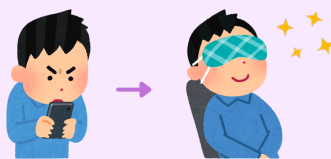


ひと め やさ せい かつ おく
チェックがついた人は、目に優しい生活を送ろう！

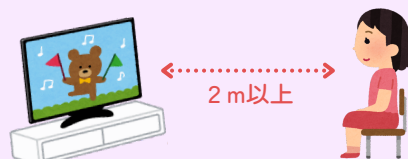


目^めを大^{たい}切^{せつ}にする
4つの習慣^{しゅんかん}

1 目^めを休^{やす}ませよう



2 正^{ただ}しい姿^{しせい}勢^き・距^{きょり}離^りで見^みよう



3 明^{あか}るいところ^みで見^みよう



4 しっか^ねり寝^ねよう



寝^ねる前^{まえ}のブル^{ちゅう}ーラ^いイトは注^し意^い

ブル^しーラ^いイトについて知^しっていますか？ブル^しーラ^いイトとは、可^か視^し光^{こう}の中^{なか}で紫^し外^{がい}線^{せん}に近^{ちか}い青^{あお}色^{いろ}の光^{ひかり}のこ^{こと}で、太^{たい}陽^{よう}光^{こう}をはじ^はめス^すマ^まー^たフ^ふォ^おン^んやパ^ぱソ^そコ^こン^んな^など^どのLEDから多^{おほ}く発^{はつ}せ^せら^られ^れてい^います。

ブル^{けん}ーラ^{こう}イトは健^{けん}康^{こう}を維^い持^じす^するた^ため^めに^には必^{ひつ}要^{よう}な光^{ひかり}で^であ^あり、朝^{あさ}は積^{せき}極^{ごく}的^{てき}に浴^あび^びた^たほ^ほう^うがよ^よい^いとさ^され^れてい^います。し^しか^かし、夜^{よる}にブル^{よう}ーラ^いイトを浴^あび^びると体^{からだ}が目^め覚^ざめ^めてしま^{しま}い、睡^{すい}眠^{みん}リ^りズ^ずムが崩^{くず}れ^れてぐ^ぐっ^っす^すり眠^{ねむ}れ^れな^なく^くな^なった^たり、翌^{よく}朝^{あさ}の目^め覚^ざめ^めが^が悪^{わる}く^くな^なった^たり^りす^するこ^ことが^があ^あり^りま^ます。

「ひ^ひま^まつ^つぶ^ぶしにス^すマ^まー^たフ^ふォ^おン^んを^をみ^みる」「な^なん^んと^となくタ^たブ^ぶレ^れッ^つトを^をみ^みる」と^とい^いった行^{こう}動^{どう}を^を控^{ひか}え、「必^{ひつ}要^{よう}な時^{とき}に^にみ^みる」「用^{よう}事^じが^が終^{しゅう}わ^わった^たら画^が面^{めん}を^をと^とじ^じる」と^とい^いう使^{つか}い^い方^{かた}に^に変^かえ、デ^でジ^じタル機^き器^きの使^{つか}い^い方^{かた}に^に気^きを^をつ^つけ^けて^てみ^みま^まし^しょう！

10月15日は 世界手洗いの日

正^{ただ}しい手^て洗^{あら}いの順^{じゅん}番^{ばん}を^をお^おさ^さら^らい^いし^しょう！

1



手^てのひ^ひら

2



手^ての甲^{こう}

3



指^{あび}の間^{あいだ}

4



指^{ゆび}先^{さき}・爪^{つめ}

5



親^{おや}指^{ゆび}

6



手^て首^{くび}



保^ほ健^{けん}室^{しつ}よ^り



あ^あさ^さば^ばん
朝^あ晩^{まつ}は^はひ^ひん^んや^やり、昼^{あつ}間^ひは
ま^まだ^だ暑^{あつ}い^い日^ひも^もあ^あり^りま^ます。
う^うす^すで
薄^う手^{わぎ}の^の上^{うわ}着^ぎな^など^どで、
たい^{たい}お^おん^んち^ちよう^{よう}せつ
体^{たい}温^{おん}調^{てう}節^{せつ}を^をし^しま^まし^しょう！