

ほけんだより10月

令和6年10月1日(火)
東広島市立乃美尾小学校
保健室

「お祭り」というと夏のイメージが強いですが、実は秋にも多いです。秋のお祭りは収穫祭。元々は、お米やさつまいもなど、秋の作物の豊作を祝い、田畑の神様に感謝して、次の年も豊作をもたらしてくれるように祈っていました。みなさんも秋祭りに行ったときや、ごはんを食べるときなど、秋の恵みに感謝しましょう。

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

① 良い姿勢で

画面を見ると
きは背筋を伸ばし、目から30cm以上離そう。



③ 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。30分に1回は画面から目を離して休ませよう。



⑤ 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、目の筋肉をゆるめよう。



⑧ まばたきを忘れない

まばたきをせずに集中して画面を見ていると、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしよう。



スマホやタブレットなどのメディア機器は正しく使わないと、目が疲れたり、視力が落ちたりする原因になります。大切な目を守るためのポイントを確認しよう！

⑥ 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時間前にはやめよう。



⑨ 睡眠は十分に

寝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、夜更かしせず早めに眠ろう。



② 適度な運動を

長時間同じ姿勢でいると、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしよう。



④ 目に良い食べ物もとろう

目の疲れ・乾燥を防ぐ栄養素が豊富なニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどを積極的に食べよう。



⑦ 目に合ったメガネを

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おう。



⑩ 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早めに眼科へ行こう。



手洗い忘れていませんか？

外から帰った時



トイレの後



せきやくしゃみをした時



ごはんを食べる前



目に見えなくても手にはバイキンがたくさんついています。こまめに手を洗いましょう。

成長期のうちに骨を強くしよう！



昔より骨折が多いそうです。骨が弱く、簡単に骨折してしまう骨粗しょう症になる大人も増えています。成長期は、大人に比べて骨の成長が活発です。この時期に骨を丈夫にしておくことが大切です！

骨を丈夫にするには、カルシウムとビタミンD、ビタミンKと一緒にとるなどバランスの良い食事が大切です。他にも適度な運動や十分な睡眠も重要です。規則正しい生活をして丈夫な骨を作りましょう。

カルシウムだけでなく、ビタミンDも多く含んでいます。納豆を食べよう。カルシウムもビタミンKも含まれます。



おうちの方へ

メディア機器の利用については、各家庭で話し合ってルールを決めてください。作ったルールを守るように工夫しましょう。

視力検査時(10月21日~25日実施予定)に1年生の希望者を対象に色覚検査を行います。他の学年の児童も実施できますので、希望される場合は学校へ連絡ください。なお、基本的に色の見え方が変化することはないため、定期的に検査を受ける必要はありません。