

ほけんだより10月

急に寒くなったり、雨が降ったり、体調管理が難しい季節が来ました。ただ、体育館などエアコンのない場所であっても比較的過ごしやすい時期で、嬉しい人も多いのではないのでしょうか？天気予報をチェックして、その日の気候に合った服装を心がけ、体調管理をしていきましょう！



目は「むき出しの臓器」！？

皮膚や骨に覆われている脳や心臓と違って、目はそのまま外の環境にさらされており、「むき出しの臓器」と呼ばれることがあります。

まぶたや涙によって守られてはいますが、皮膚に覆われていないため、とても傷つきやすいですし、雑菌も入りやすくなっています。だからこそ、目薬をさす時は目薬の先が目に入らないように注意し、コンタクトの着脱をするときは手をしっかり洗って清潔に作業するようにしておきましょう！



夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

◎目を大切にしよう！

私たちは目からたくさん
さんの情報を得ています。耳からの情報だけと思いがちな合唱も、目からの情報は大切です。歌を聴いている人は、歌っている人の姿勢や体の動き、表情を目で見、歌っている人がどんな気持ちで歌っているのか等の情報を得ています。そんな働き者の「目」、合唱コンクールの前日は早く就寝し、休ませてあげましょう。



ちょっと待って！
疲れ目のサイン 出てない？

目がかすむ 目が重い 目が乾く まぶしい 目の奥が痛い 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢になると、姿勢が悪くなり、目の距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。

目の距離は50cmを目安に。こまめな休憩も

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。

寝る2時間前にはスマホやゲーム機から離れよう

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。

8時間は眠れるように早めに寝よう



◎保健室から保護者の皆様へ

健康診断から6ヶ月！
お子様の受診の状況は
いかがでしょうか？



4月から6月の健康診断後、必要な方には受診の おすすめを配布させていただきました。受診の報告用紙の提出にご協力をいただき、ありがとうございます。提出されていないご家庭は、是非、受診と報告用紙の提出をお願いいたします。

歯科検診結果は、検診を受けたすべての生徒に配布しています。もし「歯科検診結果が見当たらない…うちの子の結果どうだったっけ？」等、疑問に思うことがあれば、遠慮なく養護教諭にご連絡ください！

