

ほけんだより

10月



川口市立新郷東小学校 令和6年10月

夏に比べると昼が短く、夜が長くなってきました。日中は暑い日もありますが、すずしくなってすごしやすい日も多くなってきましたね。こまめに天気予報や気温をチェックして、なるべく脱ぎ着しやすい服装で気温差による風邪や体調不良を予防しましょう。

あなたの秋はどんな秋？



この時期は衣服で体温調節

日中、暑い日もありますが、朝夕は冷え込む日が多くなってくる時期です。「今日は暑いな…」「夕方になると、ちょっと寒いかも!？」というときは、カーディガンやジャンパーなどのはおりもので体温調節をしましょう。下着も大切です！汗を吸い取り、体の保温にも役立ちます。

そろそろ衣替えの時期ですが、一気に夏物と秋・冬物を入れ替えるのではなく、真夏の衣服から片付け、体温調節に役立つ秋・冬物に少しずつ入れ替えていく方法がおすすめです。

毎日、元気に過ごすためにも、自分の「体の声」に耳を傾けましょう。



姿勢に気をつけて

あなたの姿勢は、大丈夫？よい姿勢とは、真っ直ぐ立ったときに、かかと、お尻、肩、頭が一直線になっている状態です。でも、前かがみになって、顔を下に向けてスマートフォンを見ていませんか？首が肩よりも前に出る姿勢を長く続けると、首に負担がかかり、スマホネック（本来カーブしている首の骨がまっすぐになるストレートネック）になってしまいます。姿勢がよいと健康にもいいし、見た目もはつらつと元気に見えますよ。自分の姿勢を見直してみましょう。

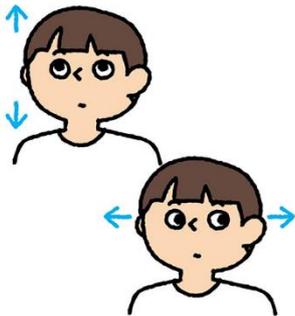
寝る前のブルーライトで
眠りにくくなります



ほけんもくひょう たいせつ
 << 10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

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオルなどで、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

欠かせない「まばたき」

私たちはまばたきをすることで、目の表面に涙を行き渡らせています。涙は、目の乾燥をふせいだり目の表面の傷を治したりと、さまざまな役割をもっています。そのため、スマートフォンを使うことや携帯型ゲーム機で遊ぶことなどに集中すると、まばたきの回数が少なくなり、目の表面の涙も減ってしまい、目によくありません。目を使うときには、意識してまばたきをするようにしましょう。

どうする？目にゴミが入ったとき

絶対に目をこすらない



洗面器に水を張ってまばたきする



小さいゴミは、ゆっくりまばたき（なみだで洗い流す）



とれないときは眼科医院を受診



その不調はつかれ目のサインです！



目がしょぼしょぼする… ものがぼやけて見える… 目がかわく…