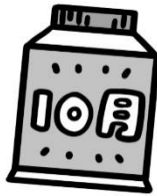


ほけんだより



令和6年10月7日
阿波連小学校保健室
10月の保健目標
目を大切にしよう

10月に入り日が落ちるのが早くなってきましたが、まだセミの鳴き声は聞こえてきます。夏から秋へ季節が変わる時期ですが、まだまだ暑い日が続いています。2学期は社会見学や地区陸上、運動会などたくさんの行事があるので毎日食事・睡眠をしっかりとって免疫力を高めましょう。お休みの日は1週間の心と体の疲れをとるためにゆったりと過ごすのも良いですね♪

10月10日は



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

<p>良い姿勢で</p> <p>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。</p>	<p>目に合ったメガネ・コンタクトレンズを</p> <p>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。</p>	<p>適度な運動を</p> <p>画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れの原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。</p>	<p>まばたきを忘れない</p> <p>集中して画面を見てると、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。</p>	<p>睡眠は十分に</p> <p>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、夜ふかしせずに早めに寝ましょう。</p>
<p>長時間見ない</p> <p>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。</p>	<p>気になるときは眼科へ</p> <p>見えづらく、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。</p>	<p>目に良い食べ物もとりよう</p> <p>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。</p>	<p>遠くを見て目を休める</p> <p>画面を30分たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見ると、目の筋肉をゆるめましょう。</p>	<p>寝る前は見ない</p> <p>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。</p>

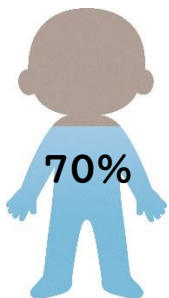
目が疲れたときは

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調節しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。目の疲れを和らげる方法を紹介するので目が疲れたとき試してみてくださいね♪

<p>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。</p>	<p>近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。</p>	<p>40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。</p>	<p>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。</p>
------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------

水分補給できていますか？

先週から陸上練習も始まり、一生懸命汗を流して練習に励んでいますね。来月から運動会の練習も始まります。そこで、きをつけてほしいことが『水分補給』です。まだまだ暑い日が続いていますが、「水筒を忘れてしまって午前中水分を取っていない」「水筒の中身が全然減っていない」「遊びに夢中になって水を飲むことを忘れていた」ということをよく耳にします。脱水症状や熱中症は最悪の場合、命に関わることもあります。こまめに水分補給をする習慣をつけましょう。



私たちの体の半分以上は、水分だよ！こどもは体の約70%が水分なんだ！水分を取らないと体はどうなるのかな？



体の中の水分の2%が失われると、のどが乾いたなど感じるよ。のどが乾いたなど感じたときには、体重20kgの子は、約250ml、体重40kgの子は約500mlの水分が体からなくなっているよ。「のどが乾いたと感じる前」に水分補給をすることが大事だね！