

ほけんだより 10月

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標
め たいせつ
目を大切にしよう

あさばん あき すず かん ひが ふ
朝晩は秋らしい涼しさを感じる日が増えてきました。

「〇〇の秋」という言葉がありますが、〇〇の部分に、皆さんは何を思い浮かべますか？食欲、スポーツ、読書、芸術、睡眠…。

きせつ か あき たいちよう くす
季節の変わり目の秋は体調を崩しやすい季節でもあります。頑張っつて疲れた体と心こころを、それぞれの〇〇の秋で上手にリフレッシュし、体と心の調子を整えるようにしましょう。



ただ てあら ひろ ねん みず えいせい もんだい と く こくさい
正しい手洗いを広めるため、2008年に、ユニセフなど水と衛生の問題に取り組む国際機関や大学、企業など13の組織から成る「せっけんを使った手洗いのための官民のパートナーシップ」により、毎年10月15日が「世界手洗いの日」と定められました。
(引用先：公益財団法人 日本ユニセフ協会)

■どうして手を洗わなくちゃいけないの？



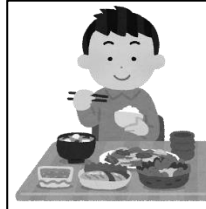
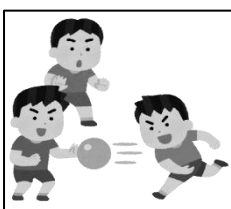
わたし せいかつ め み
私たちの生活には、目に見えないバイキンがたくさんいます。バイキンは、自分で動くことはできないので、手やせき、くしゃみなどにまざって、移動します。

■バイキンがする悪さ



知らないうちに手に移動してきたバイキンは、口や鼻、目などから体の中に入って、さまざまな悪さをしようとします。バイキンの病気を起こそうとする力が、体の中にある体を守ろうとする力より強くなると、風邪を引いたり、おなかなかが痛くなったりと具合が悪くなるのです。

■こんなときは手を洗おう（絵と言葉を線でつなげてみよう！）



しょくじ まえ
食事の前

そとから しょうない
外から室内に
はいるとき

そとあそびのあと
外遊びの後

トイレのあと
トイレの後

どうぶつ や ちゅうぶつ
動物や虫に
さわった後

め はな くち
目・鼻・口を
さわるとき

10月の
保健目標

目を大切にしよう

10月10日は目の愛護デーです。10と10を横にすると、人のまゆ毛と目に見えるからだそうです。

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

適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



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。



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。

目に良い食べ物もとりよう

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。



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、目の筋肉をゆるめましょう。



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時間前には画面を見ないようにしましょう。



目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

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いましょう。



まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、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。



睡眠は十分に

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眠りましょう。



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眼科へ。病気の早期発見にもつながります。



※参照：日本眼科医会ホームページ

★★★ **大活躍！保健委員会！** ★★★

運動会練習・本番に向けて、けがの手当てと予防ができる風の子になるために、「けがの手当てと予防」についての動画を保健委員会のメンバーが作りました。資料・台本・構成など…メンバーの工夫がたっぷりです！

各クラスで動画を観ています。「動画みたいに、すり傷を自分で洗ってきたよ」「準備運動って心の準備にもなるんだね」という感想が届いています。ぜひ、おうちで動画の話をしてみてくださいね。

動画メニュー

- すり傷の手当て
- 切り傷の手当て
- 鼻血の手当て
- つき指・ねんどの手当て
- つめの長さを整えよう
- くつを正しくはこう
- 準備運動の効果（メリット）
- よく寝て よく食べ よく飲もう

