ほけんだより10月

令和７年１０月３日
練馬区立中村小学校
【家庭数配付】

日中は日差しが強く、暑い日もありますが、朝夕の涼しい日がだんだんと出てきました。１０月は運動会があります。日々練習に励んでいる皆さんを保健室から見守っています♪たくさん動くと汗をかきますので水筒の持参を忘れないようにしましょう！また、気温の調節ができるように薄手の上着を持ってきて、暑さにも寒さにも対応できるようにしましょう。

１０月１０日は 目の愛護デー

まばたき、していますか？

大切な目を守るために、私たちの体には様々な仕組みがあります。

その一つが「まばたき」です。まばたきには２つの役割があります。１つ目は目の表面についたごみをぬぐい取るはたらきです。２つ目は、目の表面が乾かないように涙でぬらすはたらきです。

私たちは、自然にまばたきをしていますが、ゲームや動画の画面を集中的に見ているとまばたきの回数が少なくなることがわかっています。ゲームをしたり、動画を見たりするときは長時間画面を見続けないことや、時々休憩して目を休めることが大切です。

急性内斜視に注意！

近くのものを見るときは、左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、「寄り目」のような状態になります。ところが、近くのものばかり見る生活を長く続けていると、この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。これが「急性内斜視」で特にスマホを近距離で長時間見続けることによって発症しやすくなるのではないかと言われています。

予防するには…？

〇一日のスマホの使用時間を短くする
〇画面から３０㎝以上離す
〇２、３０分に１回は遠くを見るなどして休憩する

ストレス対策のポイントは「脳に信号を送る」!?

元気でいたいと思っても、気持ちだけでなんとかするのは難しいものです。脳は体の状態や動きから自分のことを判断しています。体から「楽しい」という信号が送られてくると、脳は「自分は楽しい！元気だ！」と判断するのです。つまり、元気になる行動をとれば、不安やイライラを取り除くことができるかもしれません。自分にあうものを実践してみてください♪

スキップする

飛び跳ねるような楽しい気分の動作で気分が上がるかも！

青空を見上げる

癒やしを感じる風景を見ると、疲れが和らぐかも！

歯みがきをする

脳を使ったあとに歯磨きをすると、集中力とリフレッシュ効果が上がるかも！

おでこをタッピング

指のはらでトントンたたくだけで不安が解消できるかも！