

このところ暑かったり、寒かったり、急激に気温が変化しています。人間のからだは7～8℃の気温差にもっとも体調を崩しやすくなるそうです。脱ぎ着ができる服を用意して、気温に合わせてじょうずに服装を調節するようにしましょう。

仲町小では、運動会が終わった後、疲れもあるのか欠席や保健室に「お腹が痛い」「だるい」などの体調不良を訴えて来る人が多くなっています。先週は何人も早退した日がありました。また、けが人をふくめて入室者が100人を超えた日もありました。かぜをひいている人も多くなっていますので、体調管理には十分注意をしてください。

10月10日は目の愛護デー

目のことをもっと知ろう！



VDT症候群とは？

VDTとは、パソコンやゲーム機などの画面のことです。この画面を長時間見ることにより、からだにさまざまな症状が表れます。パソコンやゲームは時間を決めて行ないましょう。

●からだの症状

肩こり、首・肩・腕が痛む、だるい など

●こころの症状

イライラする、不安な気持ちになる など



目のトリビア！

まゆ毛は何のためにあるの？ ……まゆ毛は、流れてくるひたいの汗が、目に入るのを防ぐ役割などをしています。



まつげは何のためにあるの？ ……何かがあたると、自然に目を閉じてしまうことで、ホコリなどが目に入るのを防いでいます。
まばたきの役割はなあに？ ……目は乾きに弱いので、まばたきをすることで、涙で目の表面をうるおしています。

目に悪いのは、どれ？

- ①目から30cm以内で本を読んでいる。
- ②前髪が伸びて、目にかかっている。
- ③暗いところで本を読んでいる。
- ④テレビを見たり、ゲームをする時間を決めていない。



●正しい姿勢①～④…✕景

目を健康にする食べもの

●ビタミンAを多く含むもの

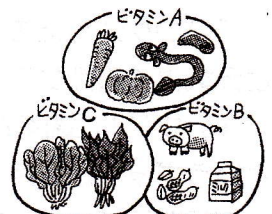
- ・にんじん ・かぼちゃ
- ・レバー ・うなぎ など

●ビタミンB群を多く含むもの

- ・豚肉 ・落花生 ・牛乳 など

●ビタミンCを多く含むもの

- ・ほうれん草 ・小松菜 など



気温の変化に合わせて

衣服を調節しましょう

▼▼▼気温と衣服の種類の日安▼▼▼

25℃	20℃	15℃	10℃
半袖	長袖	長袖の上着	厚手の上着
10月初めごろ の最高気温	→		10月末ごろ の最低気温

10月は気温差が大きな時期です。普段の年でも月の初めと終わりでは、最高気温・最低気温とも10℃前後低くなります。そして、晴れの白と雨の白、朝晩と日中でも気温が大きく違います。また、今年は10月になってからも30℃近い日もある異常気象で、体調管理がとて難しくなっています。長袖トレーナーで汗をびっしょりかいていたり、半袖のTシャツで震えていたりする人も見かけます。

気温に合わせて上手に衣服を調節することが、とても大切です。