

ほけんだより 10月

令和 6年 9月 30日
練馬区立大泉学園緑小学校
保健室

きびしい暑さもおさまり、朝晩は、涼しく感じられ、秋らしい日が増えてきました。

秋は、何をするにも快適でよい季節です。「スポーツの秋」や「読書の秋」、「芸術の秋」などいろいろなことにチャレンジしてみてください。



保健行事

10	23	水	秋の歯科健診	全学年	歯みがきを忘れずにしてきてください。
	31	木	色覚検査	4年生希望者	申込書をご提出ください。

感染症について

9月は、手足口病、新型コロナウイルス感染症、マイコプラズマ肺炎、溶連菌感染症、胃腸炎がでていました。特に手足口病は低学年を中心に例年より流行っていました。症状は、手のひらと足の裏と口の中に小さな水ぶくれのような発疹を引き起こす病気で、発熱が見られることもあります。気になる発疹が見られる場合は熱がなくても受診をお勧めいたします。



急なあつさ、さむさにご注意！！

夏のころにくらべてようやく暑さが落ち着き、涼しさが感じられるようになりました。服装も半そでにしようか、長そでにしようか迷うこともあります。とくに朝晩は、ひんやりと感じる日があるかと思えば、急に気温が上がったりすることもあります。こまめに天気予報をチェックし、脱ぎ着がしやすい服装を選ぶようにしてください。

気持ちのよい季節 より気持ちよく過ごすために

食欲の秋



ついつい食べすぎにその分、運動もしよう

寒暖の差



衣服の調節をこまめに汗のしまつを忘れずに

秋の夜長



夜ふかしせず睡眠時間は十分にとろう

かぜの流行の前に



細菌・ウイルスに備えて手洗い・うがいの習慣を

目を大切にしよう！

10月10日は目の愛護デー

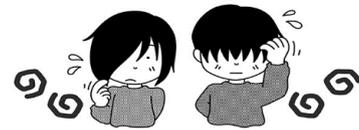
心がけていますか？

長時間、近くを見すぎている？



たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

前髪、目にかかっていない？



切ったり、とめたりして目にかからないように



部屋、暗くない？



見るところだけ明るくてもダメだよ

勉強中の姿勢、大丈夫？



背中ピン！で30cmは離そうよ

目にやさしい生活



疲れ目のサインでいませんか？



- めがかすむ
- 目が重い
- 目がかわく
- まぶしい
- 目の奥がいたい
- 肩こり・吐き気

目が疲れる原因 1 長時間近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがちとなり、目の筋肉が緊張して疲れてしまいます。目との距離は50cmを目安に、こまめな休憩をとるようにしてください。

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くなってしまいます。寝る前にはスマホやゲーム機から離れるようにしたいですね。

目が疲れる原因 3 目の疲れがとれていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。早めに布団に入り寝る準備を始めましょう。