

ほけんだより 10月

令和6年10月1日

酒河小学校保健室



吹く風もさわやかになり、過ごしやすい季節になりました。朝夕の気温差も

激しいので、体調に合わせて、衣服の調節をしましょう。

こまめに手洗いをして元気に過ごせるようにしましょう。



10月10日は



まばたきをしたり、遠くを見たり、目をあたためたり、目を動かしたりして、目の疲れを取りましょう。アウトメディアに挑戦するのもいいですね。目にやさしい生活を心がけましょう。

まぶた



まつげ



実は、



目を守
つてくれている？

まゆげ



なみだ



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整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。

アウトメディア、ちょっといいかも！



意識せずについスマホを触ったりテレビをつけたりしてしまうみなさんにひとつ提案。メディアの代わりにやってみたいことを探してみませんか？ アウトメディアに挑戦したら、こんないいことや新発見があった人もいます。

宿題が早く終わって気持ちもスッキリ

よく眠れたし、目の疲れがとれて調子が良くなった

おうちの人と楽しく話ができた

手芸や読書などの新しい趣味ができた

何をしようかおうちの方に相談したり、一緒に遊べるアナログなゲームに挑戦してみても良いですね。今まで知らなかった「ちょっといい感じ」の自分に出会えるかも。



10月15日は「世界手洗いの日」

自分の手洗いをチェック！

いつ手洗った？

*外から帰ってきたとき *トイレの後
*ごはんの前 *ベットなどをさわった後

どこを洗った？

*手のひら *手の甲 *指の間
*つめの先 *親指のまわり *手首



チェックしよう

- ☐ せっけんを使って洗った
- ☐ 洗った後はせいいっぱいハンカチやタオルでふいた
- ☐ 洗っている間、水道の水は止めていた

丸やチェックがたくさんついた人ほど正しい手洗いができています。もし丸がなかったところがあったら、次に手洗いをするときに意識してみましょう。



足にあった靴をはこう！



- ☐ 面ファスナーやヒモで甲を密着できる
- ☐ かかとがしっかりしている
- ☐ つま先の部分に余裕がある
- ☐ 靴底がやわらかい

秋の花粉症に注意



視力低下のサイン

これやっていませんか？

- ☒ 近くで見る
- ☒ 顎を上げて見る
- ☒ 目を細めて見る
- ☒ 片眼を閉じて見る



もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。