

げんきっこ

2023・10・2 上戸祭小保健室 No. 7

10月はころもがえの季節ですね。半そでから長そでになる目安は25℃だそうです。秋になっても動くと暑くなるので半そでにうすでの上着などを着るのがオススメです。



10月10日は目の愛護デーです

体調不良…目が疲れているせいかも

目がいたい

頭がいたい

目がぼやける

肩がいたい
肩こり

気持ちが悪い
吐き気がする



だるい

目が疲れていると頭痛や気持ちが悪いなどいろいろな体調不良になります。ぐあいが悪くなってしまったときは目をつぶる、遠くを見るなどで目を休めると良くなるかもしれません

目が疲れる原因はコレ！

しせいがよくない あかるさがたりない



目をちがづけすぎている きゅうけいをとっていない



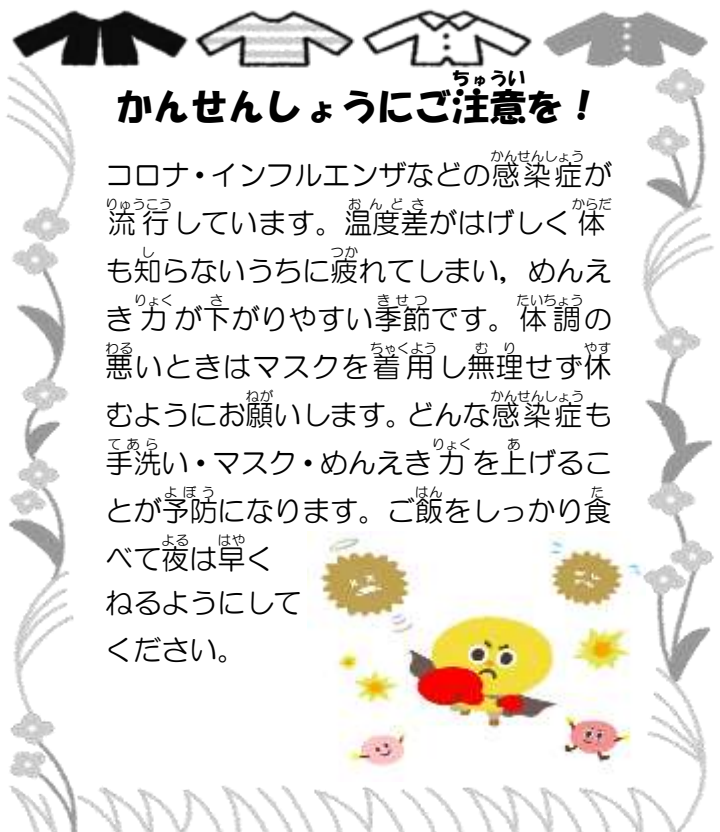
視力低下予防のかぎは外遊び！？

太陽の光が視力低下を防ぐ！こんなことを聞いたことがある人はいませんか？実は太陽の光（しがいせん）をたくさん浴びると近視が進みにくくなることが分かっています。「室内遊びばかりだと目が悪くなるよ」この言葉にはゲームのやりすぎの他に太陽の光を浴びないと近視が進みやすくなるという2つの意味があったのですね。



1日2時間
外で過ごす。

暑いときはひかげ
で過ごすのも◎



かんせんしょうにご注意を！

コロナ・インフルエンザなどの感染症が流行しています。温度差がはげしく体も知らないうちに疲れてしまい、めんえき力が下がりやすい季節です。体調の悪いときはマスクを着用し無理せず休むようにお願いします。どんな感染症も手洗い・マスク・めんえき力を上げることが予防になります。ご飯をしっかり食べて夜は早く寝るようにしてください。



こんげつ よてい 今月の予定

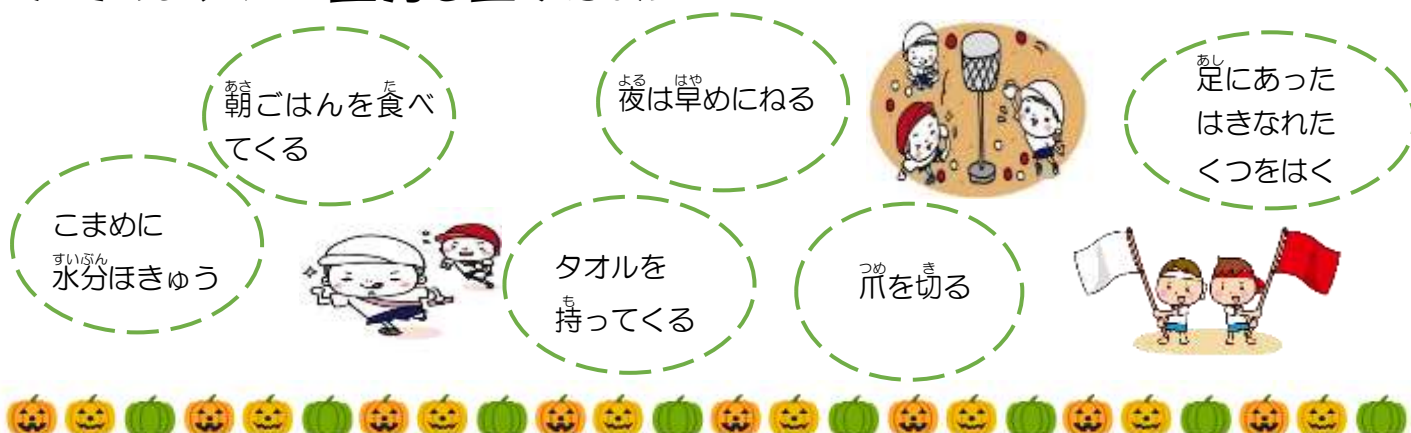
10月4日(水)	3年生	歯の健康教室
10月13日(月)	5・6年生 ひまわり	身体計測
10月16日(月)	3・4年生	
10月17日(火)	1・2年生	
10月21日(水)	全学年	ザ・チャレンジ
11月1日(水)	5年生	就学時健康診断

4月からどのくらい
成長したかな？



身体計測があります。
半そで半ズボンを忘
れずに持ってきてく
ださい。
かみを結ぶときは頭
の上に結ばないよう
にしてください。

ザ・チャレンジ～全力を出すために～



ストレートネックって何？

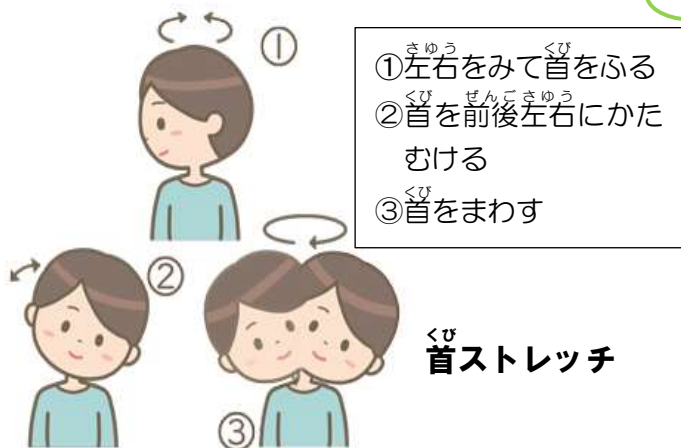
ストレートネックとは本来ゆるやかにカーブしている首の骨がまっすぐになっている状態のことです。スマホやゲームなどをする時に姿勢が悪くなっていまねこぜになることが原因です。

ストレートネックになると頭痛や肩こり、うでのしびれが出てきます。頭痛になりやすいひとは姿勢を正してみると良くなるかもしれません。



ストレッチ

姿勢を正しくするのが
一番の予防法です



首ストレッチ



肩ストレッチ