

ほけんだより10月

富屋小学校保健室
10月の保健目標
目を大切にしよう



厳しかった暑さがおさまり、ひんやりと感じる時間が増えてきましたね。この時期は、急な気温の変化で体調をくずしやすいです。その日の気温や体調に合わせて着るものを調節しましょう。カーディガンや長そでのシャツなど、脱ぎ着しやすい服があると便利です。



目としせいをまもる！ スマホ・ゲームとのつきあい方



スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』『しせいをよく』がますます大事になっていますね。つきあい方をあらためて見直してみましょう。



へやを
明るくする



ときどき休む
(1時間→15分ほど休けい)



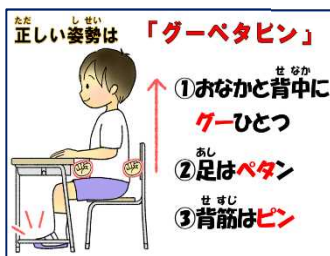
目と画面を
ちかづけすぎない



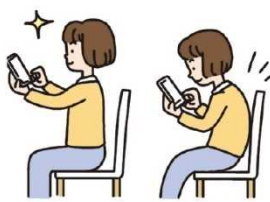
屋外活動を増やす
(1番のおすすめ！)



正しい座り姿勢を
学校の外でも意識
してみよう



「寝ながら」
「ねこぞ」をさける



ごはん・おやつ
のときは使わない



「歩きながら」は
ぜったいダメ！



目がかわかないように
まばたきをする



睡眠の質が下がります
寝る前のスマホ



電子機器を使うのは、寝る1~2時間前までに...

寝る直前までスマホを触っていませんか？

朝、起きられない

昼間もずっと眠い...

そんなあなたは、よく眠れていないのかも…。もしかしたら、寝る前スマホが原因かもしれません。

体は太陽の光を浴びることで「昼」と認識し、睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌をおさえています。しかし、太陽の光とよく似ているのが、スマホの画面から出る「ブルーライト」。夜にスマホを長時間見つめると、体が昼間だと勘違いし、体内のリズムがくずって、眠りの質が悪くなってしまいます。

良い眠りのために

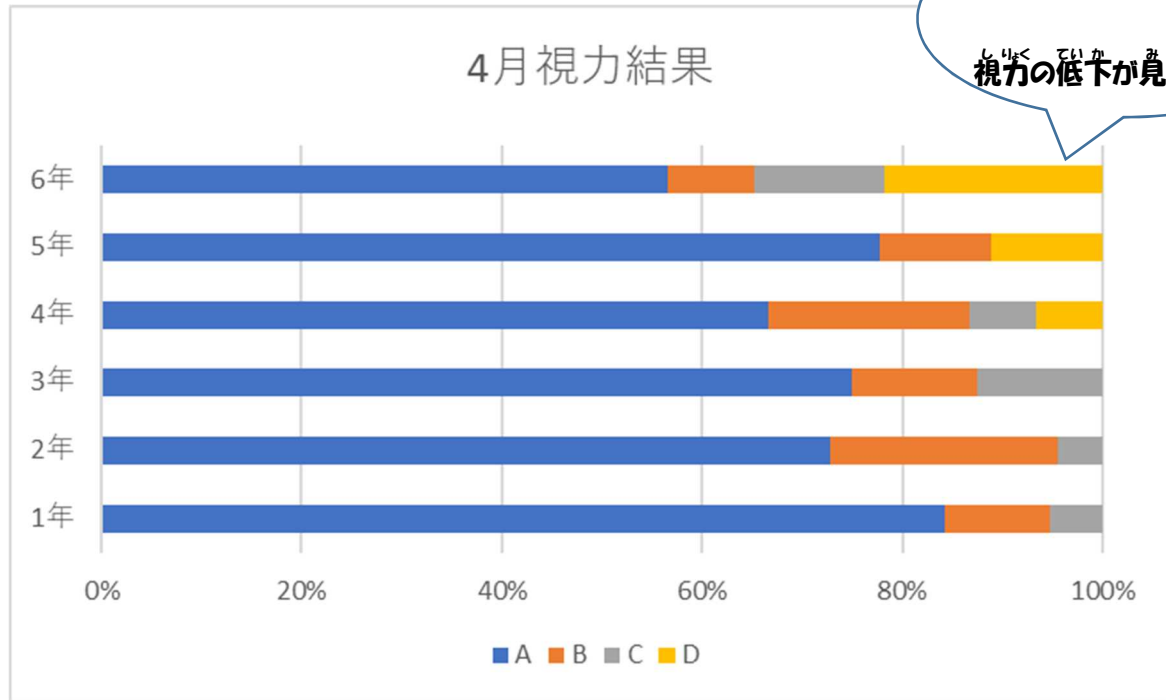
たとえば・・・

- ★寝る前は、家族と話す時間をつくる
- ★トランプなどカードゲームをして楽しむ
- ★お風呂の後はストレッチでリラックスする

画面から離れた楽しみ
を見つけてみよう



4月視力結果

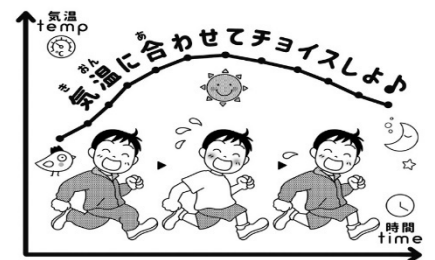


がくねん ちがう
学年が上がるにつれて

しりく ていか みる
視力の低下が見られます。

がくねん ちがう せいかつ べんきやう へんか
学年が上がると生活や勉強にどんな変化があるでしょう？それはどのように視力に關係するでしょう？考えてみましょう！

衣替えのシーズンです！



あさばん 朝晩はびっくりするくらいひんやりと感じる日がある一方で、日中はまだまだ暖かくなることもあります。切り替えの目安は25℃。この25℃を下回る日々が続くと、長そでの服がほしくなります。天気予報を確認して、衣服の調節をしましょう。

ポイント① いつも下着を身につける

下着は、肌への密着度が高く、汗の吸収と同時に、保温をする機能もあります。

ポイント② 脱いだり着たりしやすい衣服を着る

朝晩と昼間の気温差があるため、長そでシャツやカーディガンやジッパー付きのパーカーなど、前開きの服があると便利です。

気温にあわせた服装の目安

25℃以上	半そで
25～20℃	長そでシャツ
20～16℃	薄手の上着
16～12℃	薄手のセーター
12～8℃	薄手のコート
8～5℃	厚手のコート
5℃未満	ダウンやマフラー