

# 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



厳しかった暑さも、ようやくおさまってきましたね。特に、朝・夜はひんやりとしますね。急な気温の変化や、運動不足による体力の低下などが原因で、体調をくずしやすい時期です。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、さっとはおれるものがあると良いですね。



通常日課に戻り、けが人が増えてきました。運動会の練習も始まっています。けがをする前に、「睡眠・食事・運動」、この中で見直した方が良いことはないか考えてみてください。



## ●●の秋……あなたはどのように過ごしますか？

### スポーツの秋



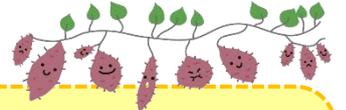
運動不足で体力が落ちている人も  
いるかもしれません。  
臨時保健だよりを見て、できそう  
な運動を家でもやってみよう。



### 食欲の秋



暑さが和らいで、食欲も増してく  
る頃です。さんま、さつまいも、  
きのこ、栗、柿など、旬の食材を  
味わってみましょう。



### 読書の秋



秋の夜長と言われます。  
たまには、スマホやゲーム、タブレッ  
トから離れて、本を読んでみませ  
んか？ただし、読書でも30分に1回遠  
くを見よう。夜ふかしにも注意して！

### 芸術の秋

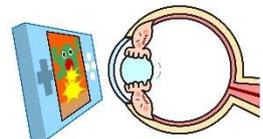


絵を描いたり、音楽を聴いたり。  
映画を見たり……。  
芸術にふれることで、心にも  
栄養を与えてみてください。

じゅう(10)がつ とお(10)か  
〇月〇日  
目の愛護デー

### 痛い だるい... 目の疲れ原因は？

スマホ・タブレット  
などの長時間使用

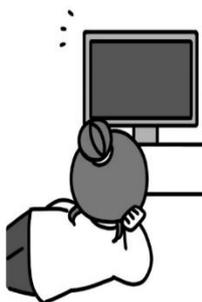


### こんな習慣になっていませんか？

心当たりのある人は気をつけて！



寝る前に  
スマートフォンやタブレットを  
使っている



よこ横になってテレビを見ている



ゲームは休憩せずに  
長時間、することが多い



周曲の明るさ不足



姿勢が悪い(寝ながら  
見るなど)



# タブレットと良い距離感で付き合おう♡

がめん め きより  
画面と目の距離は 30cm

がめん かくど  
画面の角度を  
かたむ 傾ける

ゆか りようあし  
床に両足を  
つける

タブレットを  
つか 使うときは…

ぶんつか  
30分使ったら、  
とお み やす  
遠くを見て目を休めよう

せなか の  
背中を伸ばす

しり うし  
お尻を後ろにして  
ふか こしが  
深く腰掛ける

びよう いしじょうとお  
20秒以上遠くを見る

ね 寝る1時間前からは  
つか 使わない

じかん 時間を決めて遠くを見たり、目が  
かわかないようにまばたきをした  
りして、じぶん のめ 目の大切にする

がめん 画面が見えにくいと  
きは、かくど とがめん の  
あか 明るさを調整する

ぶんつか  
分使ったら1回休む、学校のタブ  
レットは勉強に かんけい のないことには使わ  
ないなど、学校や家でのルールを守って使う

## 目のストレッチでリラックスタイム★

うえ み 上を見る	ひだり み 左を見る	ひだり 左まわり	ギュッとじて
した み 下を見る	みぎ み 右を見る	みぎ 右まわり	パッと開く

ちか 近くを見る作業を続けることが、近視  
(ちか は見えるけど、とくは見えにくい  
じょうたい 状態)になるリスクを高める可能性が  
あります。また、近視は、背が伸びる成  
ちようき 長期に進みやすいと言われています。い  
ったん近視になると元に戻すことはでき  
ません! 近視を予防するために、**使い方の  
ルールを守り、1日に2時間以上、外  
で遊びましょう。**



### 保護者の方へ ~インフルエンザの予防接種について~

10月より、インフルエンザの予防接種が始まりました。昨シーズンは、新型コロナウイルスの流行を契機に、インフルエンザ患者の報告が激減し、心配された同時流行は起こりませんでした。日々の感染症対策、そして一人一人の心がけが、有効であったと考えられます。しかし、一般的には、感染症が流行しないと免疫をもたない人が増え、流行のリスクが高まるとされます。また、インフルエンザ予防接種が普及していない他国では、インフルエンザに対する免疫が低いためか、流行したという報告もあるようです。ワクチン供給量はほぼ例年通りということなので、慌てずにかかりつけ医と相談し、ご検討ください。

