

ほけんだより10月

豊北は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

～10月の保健目標:元気に運動し、体をきたえよう～

※おうちの人と読みましょう

日ごとに涼しくなり、秋が深まってきました。秋はスポーツの秋、読書の秋、食欲の秋・・・と何をするにもいい季節です。しかし、朝晩の気温差で体調を崩しやすい季節でもあります。元気に過ごすためにも体調管理をしっかりと、実りのある秋にしましょう。



コロナの今、わたしたちが見直すこと

1ヵ月に渡った緊急事態宣言は、いつも以上に不安と緊張の毎日でした。感染も身近となり、シトラスリボン運動の意味を考え直す機会となりました。

感染対策に完全はありません。学校においても子供たちと共にできることをしっかりやっいてこうと取り組んでいます。誰かにやってもらう対策に頼らずに、自分ができる対策を一人一人がしっかりと行うことを呼び掛けています。

マスク

鼻からあごまでしっかりと覆うことを徹底しましょう。

不織布が一番効果的だそうです！

手洗い

感染症予防の基本です！上手に手洗いができている子供が増え、うがいをする児童も増えました！でも、ハンカチで手を拭いていない姿が見られます！きちんと拭きましょう。

黙食

学校でみんなと一緒にマスクを外す時間。約束を守って黙って食事をします。

すいみん・食事

病気になりにくい体を作ることも大切です。毎日の食事や睡眠を取ることも自分ができる予防の一つです。

ハンドソープは効果抜群でした！！



食パンで手に付いた菌の繁殖を比較

保健委員会の児童で行った実験の結果、洗っていない手にアルコール消毒をした時とハンドソープで洗った時を比べると、左のような結果になりました。

子供たちの手はアルコールだけではきれいにならないこともあります。

手が洗える時は、ハンドソープを使って手を洗う習慣が重要だと分かりました。

洗った手をハンカチで拭くと、もっときれいになりました。



目にやさしい生活をしていますか？

～10月10日は目の愛護デー～

前髪が目にかかっていますか？



前髪が長いと、目を傷つけたり、バイキンが入る原因になったりします。長くなったら、切るかピンでとめましょう。



ゲームを何時間も続けてやっていますか？



ゲームは1日1時間など、ルールを決めましょう。途中で休憩し、画面から目を離すことやまばたきもしましょう。



机に顔を近づけて字を書いていますか？



姿勢が悪いと目の疲れにも影響してきます。机から目を30cm以上はなすようにしましょう。



暗い所で本を読んだりテレビを見たりしていませんか？



部屋の明るさには十分気をつけましょう。逆に日光が直接当たるところで本や画面を見るときも目を疲れさせてしまいます。



目の健康については、豊郷地域学校園「保健だより」～GIGAスクール構想特別号～をご覧ください。

👂 近視の予防

近視を防ぐための生活習慣として、屋外で過ごす時間が注目されています。屋外で太陽光の下、**1日2時間程度過ごすこと**が近視の進行を抑制する効果があるとされています。日陰でも室内に比べて近視の予防に必要な照度(1,000～3,000ルクス以上)が確保できることが多いので効果はあります。

1日2時間には、登下校の時間や休み時間の外遊び、屋外での体育などを含めます。足りない部分を家庭で過ごす時間で補うことで確保するとよいでしょう。帰宅後に意識的の外遊びをさせることが重要です。

屋外活動による近視の予防効果は、年齢が低い子供ほど効果が高いと言われています。特に低学年の子供ほど、屋外で過ごすことが重要になってきます。近年の近視の増加と子供の外遊びの減少は密接な関係があったようです。

近視は、一度発症すると17歳ごろまで進行します。また、低学年で発症するほど年間の進行量が大い特徴があります。春の健康診断で受診を勧められ、まだ病院での検査が済んでいないご家庭は、早めの検査をぜひお願いします。

第2回元気アツフ週間(9/23～10/2)

ご協力ありがとうございます！