

ほけんだより 10月

[児童数配付]
2024. 10. 1
川崎市立幸町小学校
保健室

だんだんと日が短くなってきて、日が暮れるのが早くなりましたね。まだ真夏のような暑い日もありますが、過ごしやすい日も増えてきたのでぜひ外に出て体を動かしましょう。色づく木の葉や地面に重なる落ち葉、木の実など秋ならではの自然を感じられるかもしれません。

10月10日は「目の愛護デー」

10月10日は「目の愛護デー」です。普段、目を大切にしていますか？ 目を使い過ぎていませんか？わたしたちの目は近くのものを見るとき、よく見えるように筋肉を緊張させてピントを合わせています。つまりテレビやゲーム、クロムブックなどの画面を見ている間、ずっと目は緊張したままなのです。

<疲れ目のサインをチェックしよう>

- 目がかすむ
- 目が重い
- 目が乾く
- まぶしい
- 目の奥が痛い
- 肩こり
- 吐き気

大切な目に疲れがたまらないよう、次のことに気をつけましょう。

☆早く寝て目を休ませましょう。また寝る前はテレビやスマホの画面を見ないようにしましょう。

☆クロムブックの画面や本を見るときは、正しい姿勢で、目とクロムブック・本の距離を30cmくらい離しましょう。

☆1時間くらい勉強や読書したら10分くらい目を休めましょう。

☆部屋は明るすぎたり、暗すぎたりないようにしましょう。

☆晴れの日には1日2時間くらい外遊びをして、太陽の光をあびましょう。

☆テレビやゲームは時間を決めてやりましょう。

一生使う自分の目、大切にできるのは自分だけです！



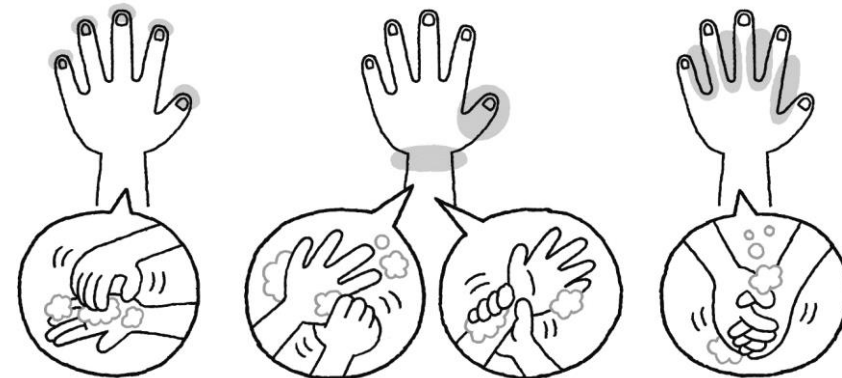
かぜ 風邪・インフルエンザに注意しよう

夏の終わりから秋にかけて注意したいのが風邪やインフルエンザなどの感染症です。急に寒くなったり、暑さがぶり返したりする時期なので、体調を崩しやすくなります。生活リズムを整える・感染症対策をするなど体調管理に気をつけてください。

10月に入って、急にインフルエンザにかかる人が増える年もあります。さらに冬になると、ノロウイルスなどによる胃腸炎も増えてきます。

こんなことができるよ！

- 咳、鼻水、くしゃみなどが出るときはマスクを着けるようにする
- 体温が平熱よりも高めるときや、体調が良くないときは無理をしないで学校を休む
- 石けんでていねいに手を洗う
- 早寝早起き、バランスの良い食事、健康的な体をつくる
- 気温に合わせて上着を脱ぎ着する



あらこの洗い残しに注意！

こどもが衣替えのシーズンです！

10月1日を目安に、夏物から秋冬物の服装に切り替えましょう。切り替えの目安は25℃。この25℃を下回る日々が続くと、長袖のシャツやカーディガンがほしくなります。ただ、教室での座席の位置によって変化すると思います。また、人それぞれ感じ方には違いがあります。体の声にじっと耳を傾け、下着で保温したり、上着を着たり、衣服で温度調節をして快適に過ごせるように工夫しましょう。