

ほけんだより 10月

川崎市立稗原小学校
保健室
令和6年10月1日

あなたの秋はどんな秋？



だんだんと涼しくなって、秋がやってきました。

さて、みなさんにとって、秋といえば？ スポーツ？芸術？食べ物？読書？睡眠？紅葉？まだまだ素敵なことがたくさんありそうですね！

ぜひ、自分らしい秋を見つけてください。

健康安全目標

目を大切にしよう

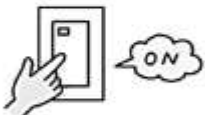
10月の目標は、「目を大切にしよう」です。
目の健康のためには、どんなことに気をつけたら良いのでしょうか。
あなたの目を守るのは、あなたです！

寝る前のブルーライトで眠りにくくなります



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



「寝ながら」「ねこぜ」をさける



ときどき休む
(1時間→15分ほど休けい)



ごはん・おやつのはきは使わない



目と画面をちかづけすぎない



「歩きながら」はぜったいダメ！



目の不思議クイズ

Q1 ウマやヤギの瞳孔(黒目)は横長である。○か×か？



答え ○
動物の種類によって、瞳孔の形はさまざまです。ちなみに、人間やイヌは丸く、ネコは縦長です。

Q2 トンボには、いっぱい目がある。○か×か？



答え ○
トンボなどの昆虫の目は、あみようになっています。じつは、その一つひとつがすべて目です。たくさんの目で広いはらいを見ているので、エサになる生きものや敵が近づいてくると、すぐにわかります。

姿勢に気をつけて

あなたの姿勢は、大丈夫？ よい姿勢とは、真っ直ぐ立ったときに、かかと、お尻、肩、頭が一直線になっている状態です。でも、前かがみになって、顔を下に向けてスマートフォンを見ていませんか？ 首が肩よりも前に出る姿勢を長く続けると、首に負担がかかり、スマホネック(本来カーブしている首の骨がまっすぐになるストレートネック)になってしまいます。姿勢がよいと健康にもいいし、見た目もはつらつと元気に見えますよ。自分の姿勢を見直してみましょう。