

ほけんだより 10月

南牧小保健室
No.9
H30.10.10

みんなの頑張る姿に大感動！運動会が無事終了して一安心ですね。最近の朝夕の気温の低さと夕暮れの早さにびっくりですね。季節の変わり目は体調を崩しやすい時です。健康に気をつけて、元気に秋を楽しみましょう。読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋…あなたはどんな秋かな？

10月の保健目標：目を大切にしよう

保健関係行事
16日(火) SC(スクールカウンセラー)勤務
24日(水) 学校給食ぐんまの日&給食盛りきりデイ

10月10日 の〇〇〇デー

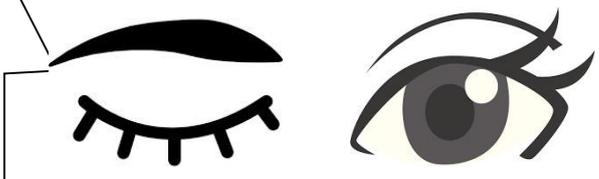
給食の一人当たりの適正量を確認しよう

〇〇にはなにが入るかな？

人は目で見ることによって情報の8割を得ていると言われるほど、感覚器として目は大きな役割を担っています。見えることが当たり前と思える私たちの生活ですが、見えることに感謝して、目にもやさしく♡

目にやさしく

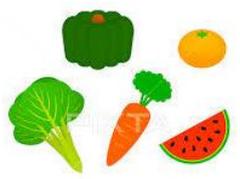
①意識してまばたきして！…まばたきの回数が減ると目が乾きます。ゲームやパソコンに熱中すると、通常1/3の回数に！



②バランスのよい食生活を！…ビタミンなどが不足すると目がつかれやすくなります

③すいみんをたっぷり！…寝ている間に目も休めよう

④よい姿勢で！…ものとの距離や見え方を正しくすることで、目のつかれや左右の視力の差をなくします



⑤時々、遠くをみよう…目の緊張をほぐせます

目が疲れたら、温めたり、冷やしたり、気持ちいい方で〇



ブルーライトにご用心！



太陽光の中にはブルーライトという青い光が含まれています。この光には目から入って脳を目覚めさせる大切な役割があります。そんなブルーライトはスマホやゲーム機、パソコンからの光にもたくさん含まれています。刺激の強いブルーライトをずっと見続けていると、ダメージは目の奥まで届き、網膜を傷つける心配があるようです。使い方にご用心！



群馬県では、10月に学校等でのインフルエンザによる集団感染の初発があることが多いです。そろそろそんなシーズンです。(すでに散見しています)意識して手洗いをしましょう。

