

すこやか

藤沢市立俣野小学校
2024. 10. 1

こんげつ ほけんもくひょう め たいせつ
今月の保健目標： 目を大切にしよう

ことし がつ あつ ひ おお たいちよう くす
今年は、9月になっても暑い日が多く、体調を崩してしま
ひと おお がつげじゆん すず ひ
う人も多かったです。9月下旬を過ぎ、だんだんと涼しい日も
ではじ ounどうかい れんしゆう
出始めほっとしています。いよいよ運動会にむけての練習が
ほんかくてき はじ きせつ いっしょうけんめいれんしゆう
本格的に始まる季節です。一生懸命練習すると、とても
つか おも はや ね からだ やす
疲れと思うので、早めに寝てしっかり体を休めるようにし
てくださいね。

ころ きずぐち あら
転んでケガをしたなら傷口をしっかりと洗おう！

きず あら
すり傷をしっかりと洗うのはなぜ？

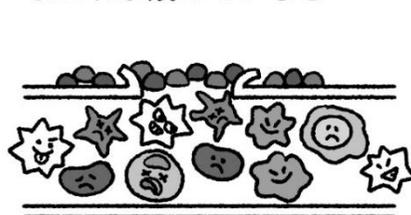
よごれを洗い流すと…



きずぐち
傷口をなおすために、
さいぼう かつやく
細胞が活躍できます。



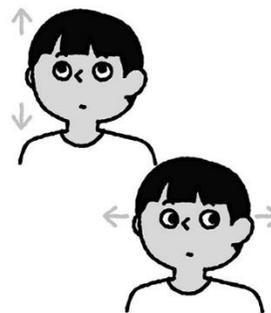
よごれが残っていると…



きん ぶ
ばい菌が増えて、
きずぐち おそ
傷口のなおりが遅くなります。

10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しくすごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



がんきゆう しようげ さゆう うご
眼球を上下左右に動
かすなどして、目の
筋肉をストレッチ。



ちか み じかん
近くを見ている時間
が続いた後は、遠く
の景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタ
オル等で、5～10
分程度温める。



いた じゆうけつ ぼ
痛みや充血がある場
合は、水で固く絞っ
たタオル等で冷やす。

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

20分ごとに



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね！？ 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

たったの20秒でも
リフレッシュできる！

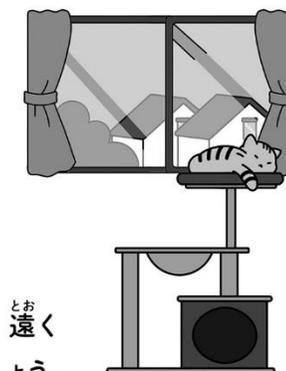
20秒以上



10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね

遠くを見る

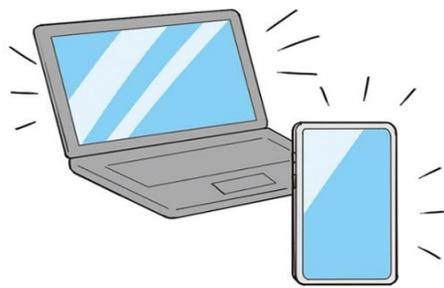
<20フィート(約6m)先を>



保護者の皆様へ

2学期がスタートしましたが、台風が発生したり、暑さが厳しかったりと、保護者の皆様にとってご不安の多い時期だったかと思います。私自身、9月末から少し涼しくなってきました、やっとほっとすることができました。10月は運動会があり、体を動かす時間も増えてくるかと思えます。ご家庭でも、登校前に朝ごはんを食べさせていただいたり、子どもたちの体調に合わせ早めに寝させたりする等ご協力いただけるとありがたいです。体調が優れず運動が難しい場合には、連絡帳にご記入いただき担任までお知らせ下さい。ご協力よろしくお願いいたします。

夜のブルーライトにご用心!

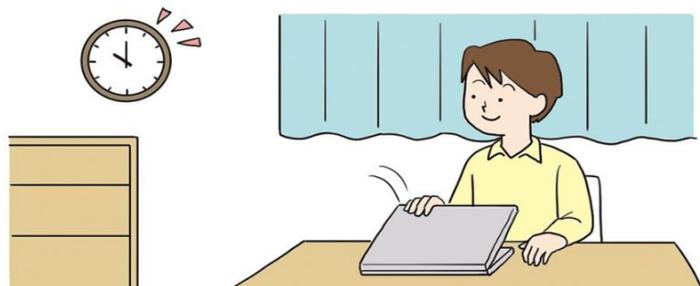


ブルーライトについて知っていますか？ ブルーライトとは、可視光（人の目に見える）の中で紫外線に近い青色の光で、角膜や水晶体で吸収されずに目の奥の網膜まで届く強い光です。太陽光にも含まれていますが、LEDを使ったパソコンやスマートフォンからも、この光が多く発せられています。

朝、ブルーライトの含まれる太陽光を浴びると、スッキリ目覚めることにつながりますが、夜遅くまで浴びていると困ったことが起きます。

夜遅くまでパソコンやスマートフォンの画面を操作していると、ブルーライトの刺激で生活リズムが狂ったり、睡眠の質が落ちたりするからです。

寝る直前までブルーライトを浴びることはやめ、ぐっすり眠れるようにしましょう。



この時期は衣服で体温調節

日中、暑い日もありますが、朝夕は冷え込む日が多くなってきます。期です。「今日は暑いな…」「夕方になると、ちょっと寒いかも!？」というときは、カーディガンやジャンパーなどはおりもので体温調節をしましょう。下着も大切です! 汗を吸い取り、体の保温にも役立ちます。

そろそろ衣替えの時期ですが、一気に夏物と秋・冬物を入れ替えるのではなく、真夏の衣服から片付け、体温調節に役立つ秋・冬物に少しずつ入れ替えていく方法がおすすめです。

毎日、元気に過ごすためにも、自分の「体の声」に耳を傾けましょう。



欠かせない「まばたき」

私たちはまばたきをすることで、目の表面に涙を行き渡らせています。涙は、目の乾燥をふせいだり目の表面の傷を治したりと、さまざまな役割をもっています。そのため、スマートフォンを使うことや携帯型ゲーム機で遊ぶことなどに集中すると、まばたきの回数が少なくなり、目の表面の涙も減ってしまい、目によくありません。目を使うときには、意識してまばたきをするようにしましょう。



ぐっすり眠るために 睡眠環境を整えよう



布団やシーツなど寝具は清潔に。特に自分に合った枕を使う。



寝る前にスマホは使わない。寝るときには部屋の電気は消す。



寝る1~2時間前にぬるめのお風呂に入ってリラックスする。