

すくすく元気

五城小学校
保健室
10月
2023.10.



みんなのようすから

先月は、1日の中でも気温差が大きかったり、天気の変化が激しかったりして、体調を崩して早退したり欠席したりした人が多かったです。よく晴れた日は、外で遊ぶ人が多く、その分けがをした人も増えました。

現在、岡山県下全域に「インフルエンザ注意報」が出ています。ご家庭でも十分な休養やバランスのとれた食事をとるなどして、健康管理にお気をつけください。

👁️ 目の健康に気をつけよう 👁️



まばたきは大切

人は安静時、1分間におよそ21回のまばたきをします。しかし、勉強や何かに集中するとまばたきの回数が減少し、ドライアイになるそうです。ドライアイを予防するために、意識的なまばたきが大切です。

外遊びと目

最近の研究で、太陽光に含まれる光の一部が近視の予防に効果があることが分かったそうです。1日2時間は太陽光を浴びるとよいそうです。

姿勢・明るさと目

本やメディア機器を見るときに、背中を丸めた姿勢だと、画面に目を近づけてしまい、目のピント調節機能に負担がかかり、また肩こりにつながります。姿勢をよくして、本やメディア機器の画面を目から30~40cm離しましょう。

遠くを見ることも大切

30分間何かを集中して見たら、20秒間は遠くを見るようにしましょう。



ブルーライト

ブルーライトは覚醒作用があります。朝の太陽光に含まれるブルーライトを浴びるのはとてもよいことです。しかし、夜間にメディア機器などからのブルーライトを浴び続けると、体内時計が乱れます。寝る時間が近づくにつれて、ブルーライトを減らしていく生活を心がけましょう。

🌞 こんげつ 今月のいいね! 🌞

10月10日の目のあいごデーに合わせて、保健安全委員会が目と見る物のきよりなどに気をつけて、目を大切にして欲しいと放送で呼びかけました。



教科書やノート、本、タブレットと目の間は、30~40cmはなそうね。あか明るさも気をつけよう。

1日2時間太陽光を浴びて、近視を予防しよう。太陽光を直接は見ないでね。



9月の身体測定と10月の視力検査の結果を記入した「健康の記録」をお返ししています。押印して、学校までご提出ください。2学期は受診のおすすめは出さないで、結果を見て必要であれば、眼科などを受診するようにしてください。よろしくお願いいたします。

