

ほけんだより



2024年10月
東小学校
ほけんしつ



読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋。
空は高く青く澄み渡り、風が気持ちいい秋。

何かにチャレンジするにはとてもいい季節ですね。
みなさんの秋はなんの秋ですか？からだにも心にも
たっぷり栄養をあげてほしいですね。

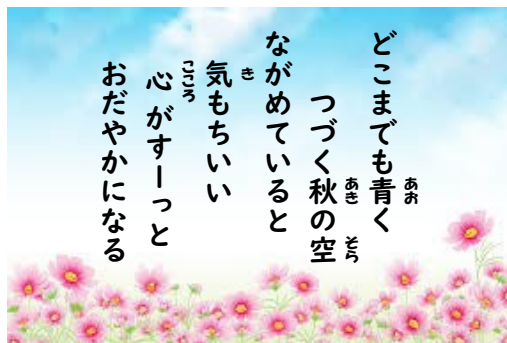
秋風邪に注意

お天気のよい日の昼間は、少しからだを動かすと、汗がでるほどのあたたかさですが、日かげになったり、風が吹いたりすると、急に寒く感じる場合があります。朝夕の気温の変化が大きいと、熱が出たり、頭痛、腹痛、咳など体調を崩しやすいです。疲れた日は、早めに寝ましょう。

☆汗をかいたら、よくふきましょう。
タオルや着がえを用意しておくといいですね。

☆上着や下着を着るなど
衣服の調節をしましょう。

☆うがいや手洗いを
しっかりして、かぜ
を予防しましょう。



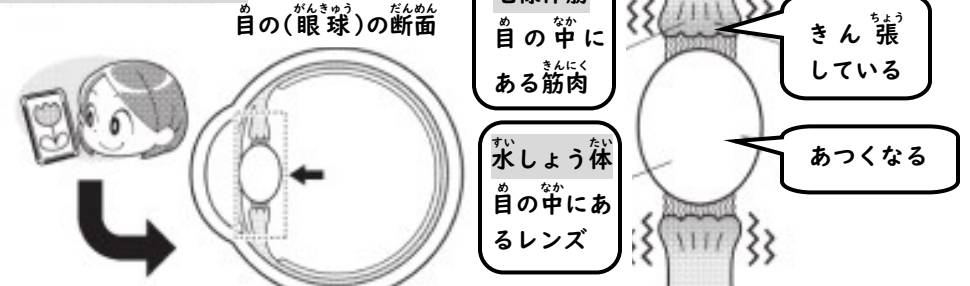
ゲームやスマホは ほどほどに！

- ☆長時間ゲームで遊んでいると・・・
- *小さいゲーム画面に集中すると目とゲーム画面とのきよりが近くなり、ピントが近いところばかり合っ、遠くが見えにくくなります。
- *ゲームに集中するために、まばたきの数がへり、目が乾燥します。
- *画面から出ている強い光が直接目に入ると、目が疲れやすく、寝る直前までしていると脳が刺激され、なかなか眠れなくなってしまいます。

10月10日は目の愛護デー

私たちの目は、目の中にある筋肉の働きによって、近くのものも遠くのものもはっきりと見ることができます。しかし、長時間近くのものを見続けると、目が疲れやすくなり、視力の低下にもつながります。そのため、タブレットやスマートフォンなどを見たり、読書をしたりするときは、こまめに「目の休けい」をとる必要があります。

近くを見ているとき



毛様体筋が緊張して力が入っている状態なので、近くを長時間見続けると、目がつかれ、視力の低下にもつながることがあります。

遠くを見ているとき



毛様体筋がゆるんでリラックスしているので目がつかれません。

遠くを見て「目の休けい」をとろう

ねる1時間前になったら、ゲームやスマホはやめて寝る準備をしよう。

