

ほけんだより 10月

平成28年10月4日
山田小学校 保健室



朝晩かなり涼しくなり、過ごしやすくなりました。

このような季節の変わり目は、気温の変化などで、おなか冷えたり、のどが痛くなったり、体の調子をくずしやすい時です。暑さ寒さを自分で調節できるように、着るものを工夫しましょう。半そでと長そでをうまく組み合わせ、元気な時はなるべく薄着で過ごすのがおすすめです。

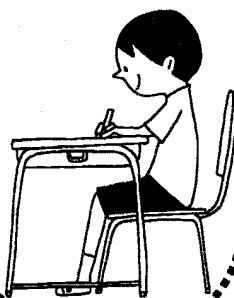
また、手洗いうがいも忘れずに、睡眠や栄養を十分にとって、実りの多い秋を過ごしましょう。

良いしせいで座ろう

しせいが良いと、体がつかれにくく、集中力も高まります。しせいが悪いと、目に良くないだけでなく、首、肩、腰、歯並びなども悪くなる場合があります。良いしせいのポイントを守って過ごしましょう。

★良いしせいのポイント★

1. 背すじをのばし、両足は床につける。
2. おなかの前と、背中の後ろは、「グー」1つ分あける。
3. 目から机までは、「パー」2つ分（30cm）あける。



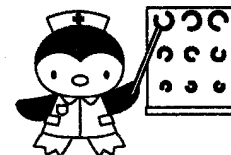
保護者の方へ

・9月の感染症情報 流行性耳下腺炎3名 感染性胃腸炎1名 溶連菌2名

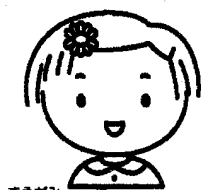
市内の小中学校では、インフルエンザA型が9月から出始めています。また、流行性耳下腺炎、感染性胃腸炎の罹患数が例年より多くなっています。御家庭でも手洗いうがいの励行をお願いいたします。

10月のほけんもくひょう

めたいせつ 目を大切にしよう

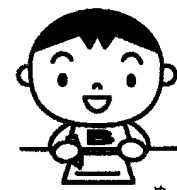


目の健康のために、次のことに気をつけましょう。



前髪が目にかから

ないようにする



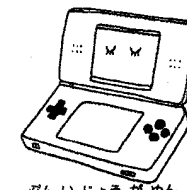
良いしせいで目と

机を30cm離す



明るいところで

物を見る



30分以上画面を

見ない



遠くの景色や星を見る

1 ズッと俯む



5 上

2 パッと開く



6 下

3 ぎ



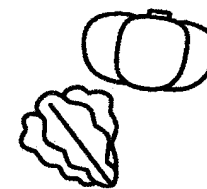
7 右

4 ぎ



8 左

目の体操をする



緑黄色野菜を食べる

目がつかれたと感じる前から、遠くを見たり、目の体操をしたり、目を休める習慣をつけることが大切です。

目の痛み、赤み、かわき、かゆみ、など、気になる症状がある時も、まずは目を休めること。目がショボショボしてしまった時は、お湯でしぼったタオルを目にあてて休めましょう。目が赤くなってしまった時は、冷たい水でしぼったタオルを目にあてて休めましょう。

症状が続く時や、悪化してきた時は、眼科で診てもらいましょう。