

# ほけんだより10月

島小学校 保健室  
2022.9.30

暑さもおさまり、特に朝夕は涼しく感じることも多くなってきました。朝夕と日中の気温差が大きかったり、雨が降ると肌寒い日になったりと気温の変化も大きいので、上着を着るなど、上手に服を調節しましょう。

また、気温の変化で体調をくずしやすくなります。朝、自宅を出る前に必ず健康を確認すること、前日に発熱があったときは登校を控えること、早めに寝て体調を整えることなどに気を付けて生活しましょう。



## <お知らせ>

- 10月に発育測定を実施します。これまで年3回の測定でしたが、今年度より4月と10月の年2回の測定とさせていただきます。結果は測定後個別に配付します。
- 10月に、全校で今年度2回目の視力検査、1年生で色覚検査を実施します。いずれも希望者が対象となります。希望調査を9/29に配付したので、検査の実施を希望される場合は、10/4までに担任へ提出してください。

実は多い！

## 10月の交通事故

1位：5月      2位：10月      3位：4月

この順位は、子どもの歩行中の事故件数が多い月です。入学したばかりの4月と、「慣れ」が出てくる5月に多くなっています。そして、第2位が10月。日の入り時刻が早まってくることが理由だといわれています。

事故を防ぐためには、「早めの帰宅」を徹底することが大切です。夏を同じ感覚で遊んでいたなら、真っ暗になっていた…ということも。暗くなると、車の運転手から見えにくくなってしまいます。

冬を先取りして、早めの時刻に帰宅するよう、おうちでも確認をお願いします。



## 世界手洗いの日

10月15日



食事の前、外から帰った時、トイレの後など、こまめに手洗いでできているでしょうか。感染症予防には、まずは手洗いがとても大切です。手を洗った後は、ハンカチでふくことも忘れずに。

洗い残しが  
多いポイント

# 5つ



# 夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！  
もう3時間やってる



このマンガが面白い！  
ちょっと読むだけのつもり  
だったのに、もう夜中の1時か...



寝ようと思ったら、  
友だちからメッセージが。  
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！  
**疲れ目のサイン  
出てない？**

- 目がかすむ  目が重い  目が乾く  まぶしい  目の奥が痛い  肩こり、吐き気

## 目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は  
50cmを目安に。  
こまめな休憩も

## 目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には  
スマホやゲーム機から  
離れよう

## 目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は  
眠れるように  
早めに寝よう

## <疲れ目解消 ★ 4つのケア>

### まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



### 遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



### あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。



### 眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほくそう。

