

ほけんだより 10月

平成30年10月3日(水)
秦小学校保健室
第10号
おうちの人と一緒に読もう♪

10月になり、季節が移り変わっていくのを感じます。もう「秋」ですね。何をするにも気持ちのいい穏やかな季節です。「読書の秋」、「スポーツの秋」、「芸術の秋」。好きなことをより深めたり、今まであまりしなかったことに挑戦するのもいいですね。みなさんは「〇〇の秋」をどう過ごしますか？



世界で、5歳の誕生日を迎えずに、命を終える子どもたちが年間590万人います。その原因の多くは、予防可能な病気です。

自分の体を病気から守る最もシンプルな方法のひとつが、せっけんを使った手洗いです。正しい手洗いを広めるため、国際衛生年であった2008年に、毎年10月15日が「世界手洗いの日」と定められました。

- ★せっけんをつけて手を洗おう！
- ★30秒以上かけて、しっかり手を洗おう！
- ★手を洗った後は清潔なハンカチで手をふこう！



10月10日は目の健康や大切さについて考える日です。みなさんは普段、目に優しい生活を送れていますか？テレビの見すぎ、ゲームのやりすぎなど知らず知らずのうちに目に負担をかけています。目が疲れると、頭痛などの体の不調にもつながります。毎日フル回転で働いている「目」について少し考えてみましょう。

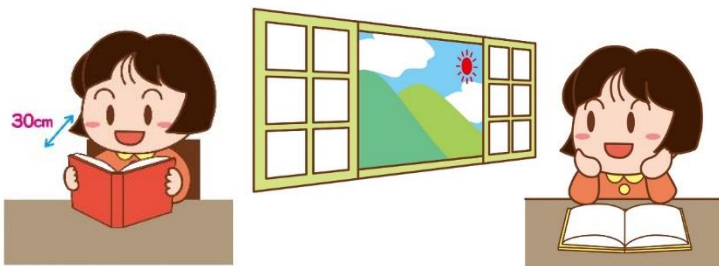
目の健康を守るためにも3減運動！

- テレビの時間を減らします。
- ゲームの時間を減らします。
- スマートフォン・携帯電話やパソコンに触れる時間を減らします。



目にやさしい生活を心がけよう👁️

勉強や読書をするときは



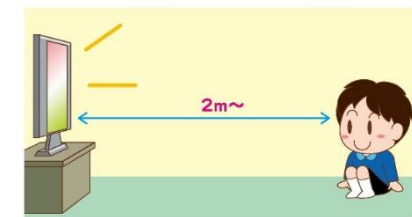
- ノートや本から目を30cm以上離しましょう
- 背筋を伸ばして、姿勢に気をつけましょう
- 部屋を明るくしましょう
- 1時間くらいで10分ほどの休憩をとりましょう

日常生活では



- 前髪は、目にかからないようにしましょう
- 目を休ませるために、睡眠を十分とりましょう
- バランスのよい食事で目にも栄養を与えましょう
- 遠くの景色をながめて、目の筋肉をリラックスさせましょう

テレビを見たり、ゲームをするときは



- テレビを見るときは2m離れましょう
- テレビやゲームの画面は長時間続けて見ないようにしましょう
- ゲームをするときは、1日2時間までにしましょう
- 意識してまばたきをしましょう