

ほけだより10月

令和6年10月1日(火)
 青柳小学校保健室
 第21号
 おうちの人と一緒に読もう♪

「読書の秋」の由来は、7世紀に唐のある文学者が息子に贈った手紙で、学問の大切さとともに「燈火稍親可(涼しい秋は、夜の灯りに親しんで書物を開きなさい)」と書いていたことからだそうです。青柳小では、10月8日～11月10日まで読書月間です。メディアの代わりに、目を休ませながら、本をたくさん読みましょう!



世界で、5歳の誕生日を迎えずに、命を終える子供たちが年間約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一つが、石けんを使った手洗いです。

☆青柳小学校でできるSDGs☆

- 手を洗っている間は、水道の水を止めましょう!
- 手を洗った後も、水道の水をしっかり止めましょう!
(ポタポタ垂れていることがあります。)
- 蛇口は下向きにしましょう!



健康パトロール結果

健康パトロールを9月17日(火)に実施しました。

★歯ブラシ100点: 2/7クラス ★つめ100点: 3/7クラス

★ハンカチ100点: 3/7クラス ◎満点のクラス: ありませんでした。

9月の保健目標は、「けがに気をつけよう」です。けがなく、安全に運動会練習ができるように、土日につめをきれいに短く切って、登校しましょう。つめは、切るときに強い力が加わると、ダメージを受けやすくなるので、入浴後など、つめがやわらかくなっているときがおすすめです。



気をつけよう! タブレット使用による視力の低下



みなさんはタブレットを使いこなしていますが、タブレットを使うときの姿勢や使い方はどうでしょうか? 視力の低下を防ぐために、タブレットを使う際は、次のポイントに気をつけましょう。



1 「タブレットを使うときは姿勢をよくしよう!」

- 画面を見るときは、目から30cm以上はなす
- 目線は画面と垂直になるようにする

- 画面が見えにくいときは・・・
- 画面の角度・明るさ・高さを調整する

- 机は、ひじが直角になる高さに調整する
- 椅子は、ひざが直角になる高さに調整する



- 椅子に深く座る
- 両足を床につける



2 「30分に1回、20秒以上遠くを見て、目を休めよう!」

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。遠くを見ることで、筋肉がゆるみ、リラックスさせることができます。

タブレットの画面を長時間見続けることは、目の疲れやドライアイ、近視の原因になります。定期的に画面から目をはなし、遠くを見ることで、それらを防ぐことができます。目が乾かないように、よくパチパチとまばたきもしましょう。



3 「寝る1時間前からは、タブレットを使わないようにしましょう!」

タブレットの画面からは強い光を発しています。長時間使い続けることにより、夜眠りにするためのホルモンが出づらくなり、寝つきが悪くなってしまいます。もちろん、テレビやゲーム、スマホなども同じです。

テレビやゲーム、タブレットなどの使い方についておうちでルールを決めましょう!