

# ほけんだより 10月

第17号

おうちの人と一緒に読もう♪

「〇〇の秋」の一つに「食欲の秋」があります。秋はお米や果物、きのこなど、たくさんの食材が収穫の時期を迎えます。おいしくて栄養たっぷりの旬の食べ物を味わってくださいね。秋は、何をすることも気持ちのいい穏やかな季節です。自分なりの「〇〇の秋」を過ごして、実り多き秋にしましょう。



## 10月15日 世界手洗いの日

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、せっけんを使った手洗いです。

## 忘れてないよね? きちんと手洗い



## 🕒🕒 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で調べものをしたり、写真を撮ったり・・・使いこなしてすごいなと思います。しかし、タブレットの活用が進む中で心配されるのが、みなさんの目の健康、特に視力の低下です。タブレットを使う際は、注意しましょう。

### 👉ポイント 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



### 👉ポイント 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。

### 👉ポイント 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生しています。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!

## 健康パトロール結果



健康パトロールを9月21日(火)に実施しました。

- ★歯ブラシ100点: 1/Aクラス
- ★つめ100点: 2/Aクラス
- ★ハンカチ100点: 4/Aクラス
- ◎満点: なかよし

手を洗った後、ふくものがなくてブラブラ自然乾燥なんて人はいませんか?実は、手をぬれたままにしておくと、雑菌が付きやすくなってしまいます。それでは、せっかく洗っても台無しですね。毎日きれいなハンカチを持ってきましょう。