

10月のほけんだより

令和4年10月3日（月）

第20号

おうちの人と一緒に読もう♪

10月10日は、1010（せんとう）の語呂合わせと、以前「体育の日」だったことにも関係して、「銭湯の日」だそうです。運動して汗をかいた後のお風呂は気持ちいいですね。疲れも汚れも落としてくれるお風呂ですが、これからの季節は、かぜ予防にも欠かせません。ぬるめのお湯がオススメです。



10月15日は
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。

外から教室に入るとき

せきやくしゃみ鼻をかんだとき

給食の前

掃除の後

トイレの後

共有のものをさわったとき

健康パトロール結果

健康パトロールを9月20日（火）に実施しました。

★歯ブラシ100点：4/7クラス ★つめ100点：5/7クラス

★ハンカチ100点：4/7クラス ◎満点：2-1

保健委員会による手洗いアンケートでは、70%の人が、「毎日きれいなハンカチを持ってきている」でしたが、「毎日持ってきていない」という人もいました。毎日忘れずにきれいなハンカチを持ってきましょう。

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よね。さすが青小っ子たち！しかし…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。



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！