

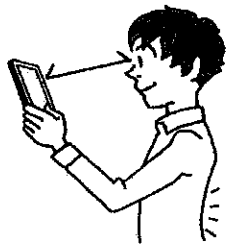
ほけんだより 10月

令和5年10月4日
紀の川市立池田小学校
保健室(No.11)

先日おこなわれた運動会では、練習の成果をだすことができましたか？みなさんの活躍している姿や頑張っている姿に、とても感動しました😊2学期は、運動会以外にも、まだまだ大きな行事があります。当日、元気に行事へ参加できるように、早寝・早起きをして、朝昼晩しっかり食べて、体調をととのえましょう!!

良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



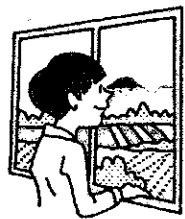
長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外景色などを遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



まばたきを忘れない

集中して画面を見ると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因になります。意識してまばたきをしましょう。



10月10日は目の愛護デー スマホ・タブレットから 目を守る 10ヶ条

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れ、近視の原因になります。大切な目を守るために、10ヶ条のポイントを覚えておきましょう。

適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ、目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



目に良い食べ物もとりよう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因になります。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



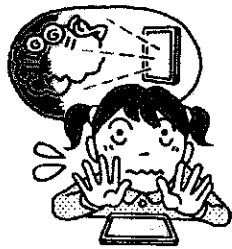
気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。



寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。

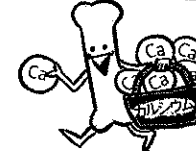


知っているかな？ 骨の役割

体を動かす



カルシウムを蓄える



血液を作る



体を支える



Q1. 人の体には、骨が何個あるの？

A. 約200個。たくさんの骨がくみあわさって、体をささえているよ。赤ちゃんの骨は約300個で、成長とともに、くっついたり、一つになったりしていくよ。

Q2. 一番大きい骨は？

A. 大腿骨。太ももにある骨で、身長約1/4くらいの長さだよ。一番小さい骨は、耳の中にある「あぶみ骨」で、大きさは約3ミリくらい。



覚えておこう！ 薬をのむタイミング



●食前	食事の30分前
●食後	食事の後30分以内
●食間	食事と食事の間(食後2時間くらい)
●寝る前	寝る前の1時間以内

*コップ1杯の水で、かならず量とタイミングを守ってのみましょう。