

# 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。



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

**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、肩こりや疲れの原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



**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。



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

**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。



**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20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



**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。



**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。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



**まばたきを忘れない**  
集中して画面を見ていると、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。



**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、夜ふかしせず早めに眠りましょう。



**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。



※参照：日本眼科医会ホームページ

**10月8日は骨と関節の日**  
しっているかな？ **骨の役割**

カルシウムを蓄える、血液を作る、体を支える、内臓を守る



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。

10月17日～23日は **薬と健康の週間**  
おぼえておこう! **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。