

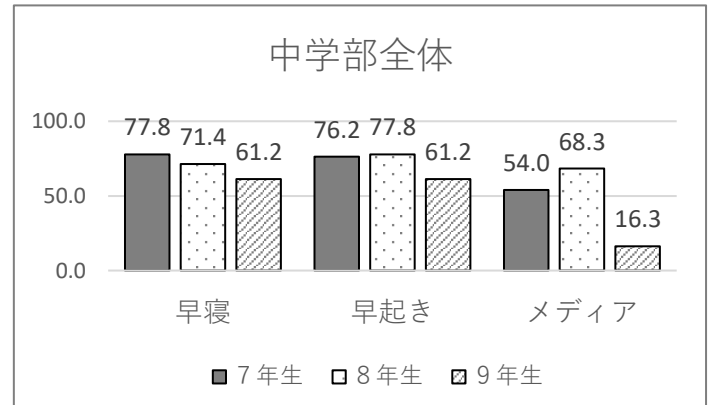
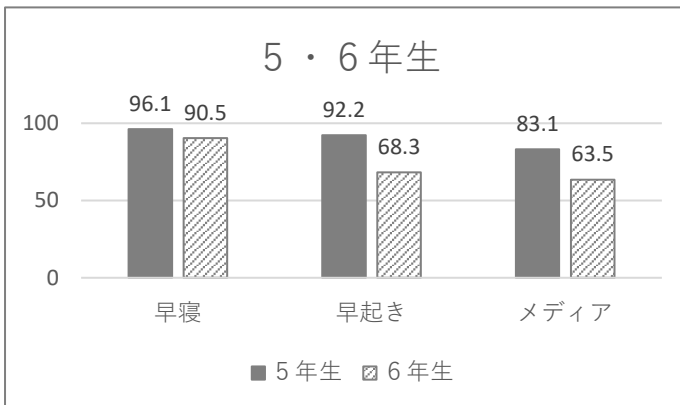
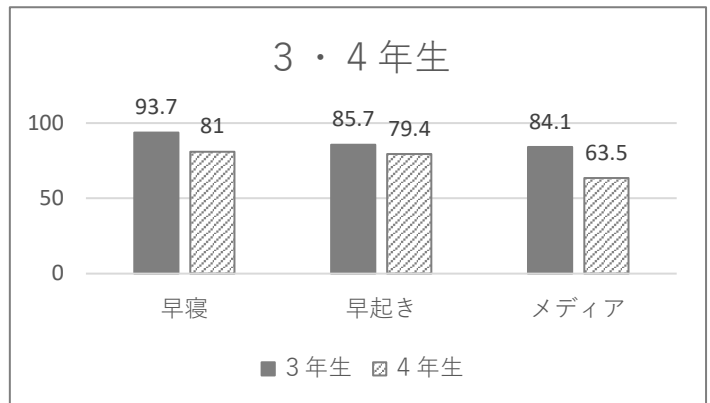
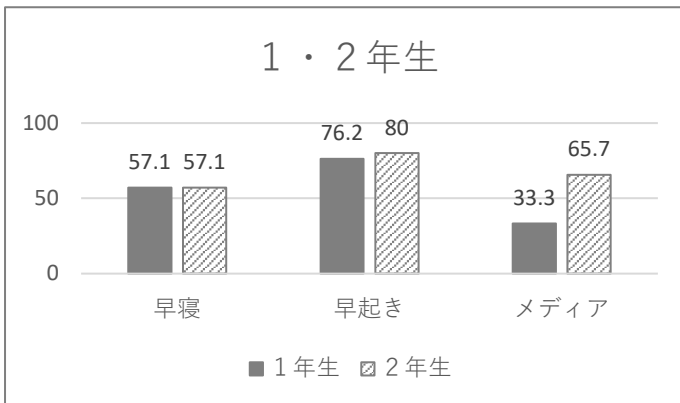


保健室だより

令和6年10月11日 第6号

残暑厳しい夏もようやく過ぎ、肌寒い気候となりました。みなさん体調はいかがでしょう。市内ではマイコプラズマ肺炎や手足口病が流行中です。手洗いうがい、必要に応じてマスクを着用するなど、基本的な感染症対策を心がけましょう。また気温も低くなってきましたので、季節に合わせた服装をお願いします。

第2回いきいき週間～目標達成率～



3年生、5年生は全ての項目で80%以上という素晴らしい結果でした。とても頑張りましたね。この取り組みは、『健康な生活習慣を実践してみる』ということが重要だと思っています。将来大人になった時に健康な生活習慣がどういうものかを知っていることはとても重要です。生涯にわたって健康で過ごせるよう、今から正しい知識を身に付けてほしいと願っています。

【みんなの感想】

- 今回は、本を読んだり少しでもメディアの時間を守れるよう努力できてよかったです。次回はすべて達成できるようにがんばりたいです。
- めあて通りメディア時間を自学時間に帰られてよかったです。3学期は3つとも7ハピになるように頑張りたいです。
- 早寝早起きできを頑張れてよかったです。
- メディアはトランプやUNOとかお絵かきで時間をつぶしました。
- 生活習慣を整えられたのでよかったです。
- 今回はいつもよりできたので良かったけど、まだできると思うので頑張りたいです。

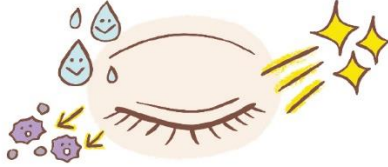


10月10日は



スマホやパソコン、コンタクトレンズ、エアコンの刺激などが原因で、目が乾燥してダメージを受けることがあります。最初は目が少し疲れたり乾いたりする「疲れ目」から始まり、そのまま同じ生活を続けていると「ドライアイ」になることも。目に優しい生活を意識してみてもいいのではないでしょうか。

まぶた



目に入る光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守ったりしています

実は、

目を守

つてくれている？

まゆげ



汗が目に入るのを防いでいます

まつげ

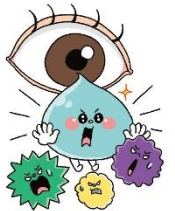


ごみやほこりが目に入るのを防いでいます

なみだ



目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いだりしています



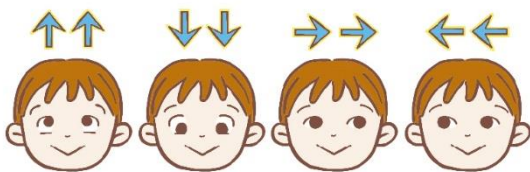
目が疲れたときは...

近くのものを見る時、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



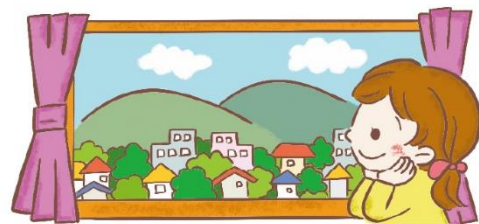
目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。