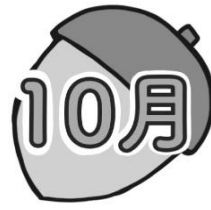


ほけんだより



中央区立日本橋小学校
保健室 林 美紅
令和2年9月30日

～季節の変わり目は体調（自律神経系）の乱れに注意！～

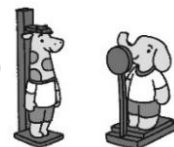
ようやく秋の気配がしてくる季節になりました。秋は、「スポーツの秋」や「読書の秋」、「芸術の秋」などと言われています。過ごしやすい気候で環境からのストレスが少なくなることにより、様々なことを楽しむのに適した時期とされています。しかし、今はまだ夏から秋に移行する、いわば季節の変わり目です。涼しくなってきたと思って厚着をしたらまた突然暑い日が出て、薄着にしようと思ったらまたすぐに涼しくなってしまうということも起こりやすい時期です。

寒暖差や気候の変化は、自律神経の乱れに深く関わっています。自律神経系が乱れると、頭痛や腹痛、めまいなど様々な体調不良の原因になります。環境からの影響をできるだけ少なくするために重要なことは、天気や季節変化から受ける影響を少しでも減らし、小さな体調変化にも気付くよう普段から適切に体調管理を行うことです。軽く羽織れる上着を常に持ち歩くなど、調節しやすい服装を選んだり、その日の朝少しでもいつもより体調が悪いと感じたら、無理をせずゆっくり休んだりすることが大切です。楽しみがいっぱいの秋がやってきます。子供たちには、目一杯楽しむことができるよう、体調に気をつけて元気に過ごしてほしいです。

さて、**10月10日は「目の愛護デー」**です。普段、目の健康について考えることはありますか？今回は裏面で、目を大切にすることと重要性について御紹介します。ぜひお子様と一緒に読みいただき、日頃忘れがちな目の健康について、親子一緒に考えてみてください。



10月の予定



月	日	曜日	検診・検査項目	対象学年	備考
10	6	火	尿検査（二次）	二次対象者及び一次未提出者	9:00 までに保健室へ
	7	水	尿検査（二次）追加回収	二次対象者及び一次未提出者	9:00 までに保健室へ
	8	木	内科検診（低）	1, 2年生	13:00～ 体育着で受診
	12	月	内科検診（中）	3, 4年生	13:00～ 体育着で受診
	15	木	耳鼻科検診	全校児童	8:40～
	16	金	内科検診（高）	5, 6年生	13:00～ 体育着で受診
	28	水	尿検査（三次）	三次対象児童及び一次二次未提出者	対象者は教育センター、未提出者は9:00までに保健室へ
	29	木	尿検査（三次）	三次対象児童及び一次二次未提出者	対象者は教育センター、未提出者は9:00までに保健室へ

今月も健康診断が続きます。検診の日に欠席するなどして受けられなかった場合には、欠席者用のお知らせを封筒に入れてお渡ししますので、そのお知らせを持って、学校医または主治医の先生に診てもらってください。また、**10月の毎週月曜日と金曜日に、保健委員会によるハンカチ・ちり紙チェックを行います。**正しい手洗いは、**自分の清潔なハンカチで水気を拭き取ることで終了**します。**毎日必ず清潔なハンカチ・ちり紙を持たせる**よう御協力をお願いします。

～目に優しい生活、心がけていますか？～

日本橋小学校の10月の保健目標は、「目を大切にしよう」です。目は体の中でもとても大切に繊細な部分です。そのため、目に関わる毛や目の動きは大切な目を守るために、いつも働いています。

たいせつな目はたくさんものまもられているよ！

まゆげ

おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここでとめるんだよ！

まぶた

目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッととじて目をまもるんだよ！

まつげ

目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ！

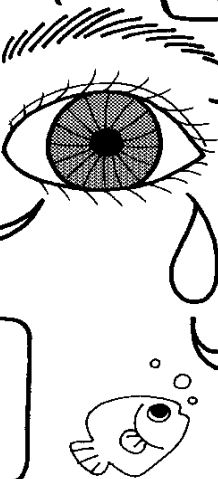
ほくたちおけかなにはまぶたがないんだよ。

なみだ

ないかないときも、いつもなみだは目の表面をながれているよ！目がかわかないように、目にえいようをおくるんだよ！

まぶたき

まぶたはいつもパチパチととじてなみだが目の全体にゆきわたるようにしているんだよ！

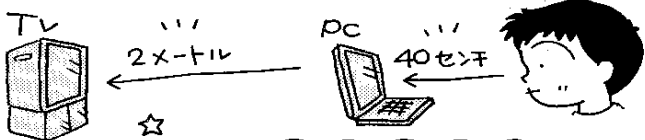


上の図のように、私たちの体はこんなに目のことを大切にしてくれています。私たち自身も目を大切にするために、自分でできることは日頃から心がけて実践していくことが大切です。

10月10日目の愛護デー 大切な目 普段からアイしてあげてね

☆ パソコン・テレビの画面 ☆

視線はやや下向きに。
テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。



1時間画面を見つめたら
10分は目を休ませよう！

メガネ・コンタクトレンズの度は合っていますか？

度の合わないレンズを使っているとピントを合わせようと、目の周囲の筋肉に負担がかかり、疲れ目の原因となります。



コンタクトレンズを使っている人は、その使い方、洗浄、保存など特に正確なケアを心がけましょう。

積極的に休息を

情報の約85%は目から入ると言われています。普通に生活をしているだけでも知らず知らずのうちに目を酷使しているものなのです。



意識して積極的に目をリラックスさせてあげるように心がけてみてください

勉強中の照明

細かい字を読んだり書いたりするときは部屋の照明をきちんとつけて明るくし、その上で、手の影ができない方向からスタンドをつけるようにしましょう。ツケテヨー



鉛筆の芯はBくらいの濃くて読みやすいものがオススメだよ！

