

< 10月の保健目標 > 目の健康を考えよう

10月に入り、秋も少しずつ深まってきましたね。秋といえば、スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋・・・と、なにをするにもよい季節です。しかし、朝晩と日中の気温差が大きくなり、体調を崩しやすい季節でもあります。服装で調節するなど、しっかり体調管理をして、みなさんの“○○の秋”を楽しみましょう！



♡ 10月10日は目の愛護デー ♡

目と姿勢を守る！ スマホ・ゲーム とのつきあい

スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。また、普段ゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』『姿勢をよく』がますます大事になってきます。メディアとの付き合い方を改めて見直しましょう。



部屋を明るくする



時々休む

(1時間→15分ほど休憩)



目と画面を近づけ過ぎない



「寝ながら」「ねこぜ」をさける



ごはん・おやつのはきは使わない



「歩きながら」は絶対しない



スマホネックになっ ていない？

最近、首や肩の凝り、背中のかわばり、腕のしびれが気になっていませんか？ それは、スマホネック(ストレートネック)の症状かも!? スマホネックとは、本来、緩やかにカーブしてつながっている首の骨



が、まっすぐになってしまっている状態をいいます。

その主な原因は、姿勢の悪さです。たとえば、スマートフォンを使っていると、つい無意識に下を向いてしまいます。長時間、そんな猫背の状態だと、首や肩、背中に大きな負担がかかってしまうのです。

気になる人は、ときどき首を回したり、肩のストレッチをしたりして、体をほぐしましょう。

目が皿になる!?

ものを一生懸命に探したり、しっかり見たりすることを意味する「目を皿にする」という慣用句があります。みなさんも目を皿にして、ゲームをしたりタブレットを見たりしていませんか？ もしも目の奥が痛い、目がかくなどしているときは、それは目がかかっていることを表すSOSです。目を使う作業をするときは休けいをとる、意識してまばたきをするなど、目に優しい行動をとるようにしてくださいね。





ハンカチ王子 ハンカチ姫 になろう！



ハンカチの役割～手をふくだけじゃないよ！～

- 手洗いの後、手をふくため
- 汗をふくため
- 咳やくしゃみをおさえるため
- 汚れたところをふくため
- 火事が起きた時に煙を吸わないようにするため
- 血が出てしまったときにおさえるため

ポケットに入れておけば、いろんなことに使える！

ぬれたままの手って不潔じゃない！？

①手がぬれた状態だと、乾いている手より、菌やウイルスがつきやすいよ!!

☞ハンカチがなくて、服で拭いたり、髪の毛を触ったりしている人はいませんか？それはとっても不潔です！手洗いは、手指についた菌を 1/100 に減少させますが、ぬれた手は乾燥した手の 100～1000 倍の菌が広がる可能性があると言われています。手洗い後に手がぬれたままだと、病原体が手指に付き、拡散させる可能性があるため、水分はしっかり拭き取りましょう。清潔なハンカチを使って手を拭きましょう。

せっかく手をきれいにあらっても、汚い手で友達とベタベタしていることになるね…

②手荒れの原因になるよ!!【美に興味がある人必見☆(..)φメモメモ】

☞手をぬれたままにしておくと、水分が蒸発する時に皮膚の水分も一緒に蒸発してしまいます。そうすることで、手がどんどん乾燥していき、手が荒れてしまうのです。手が荒れていると、菌の増加にもつながります。

これからの時期、乾燥には注意！手をふくだけでも乾燥知らずのきれいな手に♡



～スクールカウンセラー&ハートフル相談員 紺谷先生の来校日予定【10月】～

月曜日：7日、21日、28日 11:30～14:30

金曜日：4日、11日、18日、25日 8:00～14:00

～スクールカウンセラー 中川先生の来校日予定【10月】～

金曜日：4日、18日 12:45～15:45

※保護者の皆様のご相談も受け付けております。事前にご連絡ください。
※先生のご都合で来校日時が変更になる場合もあります。

