ほけんだより 10月

北中　保健室
令和3年度　10月号

体育大会お疲れ様でした。とても暑い日でしたが、みなさんのキラキラした笑顔を見ることができました。一生懸命がんばる姿は、とてもかっこよかったです。体調不良で保健室に来た人がいましたが、大きなけがはなく、安全に取り組めたこともよかったなと思います。

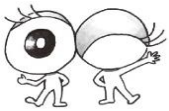
10 月になり、だんだん寒い日が増えてきました。体調を崩してはいませんか？気温を調べたり、外に出て自分で気候を確認したりしましょう。上着を持ってくる、一枚多めに着るなどの工夫ができるといいですね。自分の健康は自分で管理できるようにしていきましょう。

目を大切にしていますか？？

1 学期の学校保健委員会ではメディアについて考えました。今のみなさんはメディアと上手につきあうことができていますか？

目に優しい生活はメディアとのつきあい方の他にもたくさんあります。自分の目を大切にしましょう。

①前髪は目にかかっていませんか？
②暗いところで本を読んだりスマホを使ったりしていませんか？
③決めたゲームの時間を守っていますか？
④目と本の距離はとれていますか？
⑤バランス良く食べていますか？
⑥十分な睡眠時間をとって、目を休めていますか？



目が痛い、かすんでみえる、目がしょぼしょぼする、目が乾いた感じがする・・・
こんなときは「疲れ目」かも!?

疲れをやわらげる4つの合言葉

『ぬくぬく』

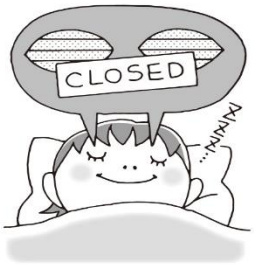
目元を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。

『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外の景色を見て休けいするといいですよ。

『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと働きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。

体や心がお疲れではないですか？

２学期が始まって１ヶ月がたちました。気温の変化や行事などで疲れがたまっている時期です。疲れたときには休憩することも大切です。好きな音楽を聴いたり、人と話をしたり、のんびり過ごしてみたりといろいろな方法があります。それらを試してみて、みなさん１人１人がリラックスできる時間を過ごしてほしいと思います。

「ない」と「なければ」

がんばりすぎた体や心に
こんな「ない」はない？

- □眠れない
- □食欲がない
- □楽しくない
- □やる気が出ない
- □人と会いたくない

体や心の疲れは誰にでもあります。でも、いつもよりつらいなーと思ったら、ちょっといつもの自分を振り返ってみませんか？

もしこんな「なければ」でいっぱいなら―。

- □自分がやらなければ
- □完璧にやりとげなければ
- □決めたことは守らなければ
- □友だちにやさしくしなければ
- □友だちとなかよくしなければ

たまには自分に甘くなってもいいのです。「がんばり」を少し休けいしませんか？

10月8日は「骨と関節の日」

私たちの体は、約 200 個の骨に支えられています。毎日元気に活動できるのは、骨のおかげです。バランスのよい食事や運動で丈夫な骨をつくりましょう。

強い丈夫な骨をつくるためには・・・

- **カルシウム**：牛乳やチーズなどの乳製品を摂ろう
- **ビタミンD**：魚やキノコなどを食べよう
- **太陽の光**
- **運動**

ビタミンＤをつくる

カルシウムの吸収に必要!!

10月15日は「世界手洗いの日」

だんだん風邪やインフルエンザが流行る時期になってきます。新型コロナウイルス感染症だけでなく、風邪やインフルエンザなど他の感染症を予防するためにも正しい手洗いが大切です。指の間や指先、親指は特に洗い残しが多い部分です。意識して手を洗いましょう。

新型コロナウイルス感染症 情報!!

群馬県は、10月1日から緊急事態宣言が解除となり、警戒度4です。群馬県内の新規陽性者数は20人前後です。富岡市内も毎日 0～1 人と減ってきています。今まで感染症対策を一生懸命やってきて、ストレスがたまっていたりイライラしたりすることがあると思います。そのようなときには、すこーし気持ちをゆったりさせて肩の力を抜いてみましょう。

ただ、正しい手洗い、マスクの着用、換気、ソーシャルディスタンスなどの感染症予防はこのまま続けていきましょう。