

ほけんだより 10月

令和6年10月10日
岩国市立小瀬小学校
保健室

運動会ではたくさん練習してきた応援や一輪車も大成功でしたね。みんな最後まで元気によくがんばりました。ほっと一息ついたところで、みんなで仲良く遊ぶ姿がほほえましいなと感じています。寒暖差で少し疲れが出る頃かもしれないので、「ゆっくりお話がしたいな。」「静かにすごしたいな。」と思ったときには、いつでも相談してくださいね。

10月10日は目の愛護デー

その不調はつかれ目のサインです！

あ



目がしょぼしょぼする… ものがぼやけて見える…



目がかわく…

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

20分ごとに



たったの20秒でも
リフレッシュできる！

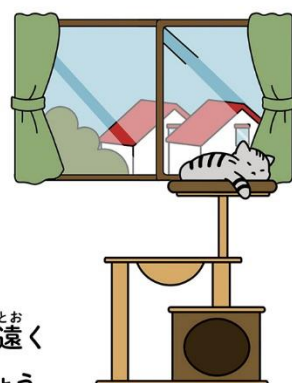
20秒以上



10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね

遠くを見る

〈20フィート(約6m)先を〉



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね！？ 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

／ 寒暖の差に注意 ／ あさ、天気予報でその日の気温を確認しよう



朝夕は冷え込む日が多くなってきました。「朝は寒いけど、お昼になると暑そうだな」というときは、上着などで体温調節ができるように工夫しましょう。下着も大切です。汗をすいと、体の保温にも役立ちますよ。

衣替えも、いっきに夏服と冬服を入れ替えるのではなく、真夏の衣服から片づけ、薄手の長袖やおれるカーディガンなどに少しずつ入れ替えてく方法がおすすめです。

かぜをひきやすい季節なので、衣服の調節で自分の体を大切にしましょう。



寒暖差で体調をくずさないようにするためには、生活リズムを整えることが大切です。

ぐっすり眠るために 睡眠環境を整えよう



布団やシーツなど寝具は清潔に。特に自分に合った枕を使う。



寝る前にスマホは使わない。寝るときには部屋の電気は消す。



寝る1～2時間前にぬるめのお風呂に入ってリラックスする。

寝る前のブルーライトで眠りにくくなります



ブルーライトについて知っていますか？紫外線に近い青色の光で、目の奥まで届く強い光です。

太陽光にもふくまれていますが、LEDをつかったパソコンやスマホから多く出ています。

朝、ブルーライトがふくまれる太陽光を浴びると、すっきり目覚めることにつながります。しかし、夜おそくまでパソコンやスマホ、タブレットなどの画面を見ることでブルーライトを浴びていると、ライトの刺激で生活リズムがくるったり、睡眠の質が落ちたりします。