

ほけんだより 10月

令和6年10月4日
青木小学校

「寒暖の差に注意」
朝、天気予報でその日の気温を確認しよう

今年は残暑が長引き、10月になっても暑さが戻る日があるようです。とはいえ、朝は気温が10度台と寒暖差が大きく大変です。中秋から晩秋に注意したいのは、かぜやインフルエンザなどの感染症です。10月に入った段階で、急にインフルエンザの患者が増える年もあります。早寝早起き、バランスのよい食事、手洗いなどを心がけて体調管理をしていきましょう。



今日は何の日？

10月は健康に関係する日がいろいろあります。

10月15日は世界手洗いの日

手洗いのポイントは？

手をぬらして石けんをよく泡立てる



泡が汚れを吸い上げる！

こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして30秒以上かけて洗う

指先や爪は反対側の手のひらでこする



親指や手首は反対側の手で握ってねじる



洗い残しやすい箇所に注意する



流水でしっかり洗い流し、清潔なタオルなどで水気を拭き取る



タオルの共用はしないようにね！

10月17日～23日は
「薬と健康の週間」

正しく使いましょう！



あげない、もらわない

感染症対策の基本ですね

しゅうがつとおかめ あいご
10月10日は目の愛護デー



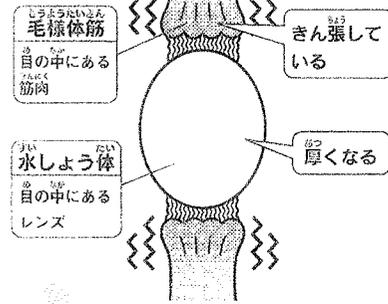
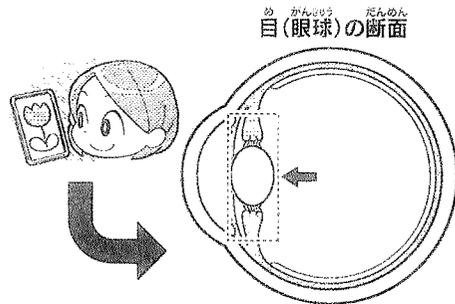
近くのものを見続けたら、「目の休けい」をとろう

指導 中京眼科 視覚研究所 研究員／慶應義塾大学 医学部 講師 綾木 雅彦 先生

私たちの目は、目の中にある筋肉の働きによって、近くのものも遠くにあるものもはっきりと見ることが出来ます。しかし、長時間近くのものを見続けると、目がつかれやすくなり、視力の低下にもつながります。そのため、タブレットやスマートフォンなどを見たり、読書をしたるときは、こまめに「目の休けい」をとる必要があります。

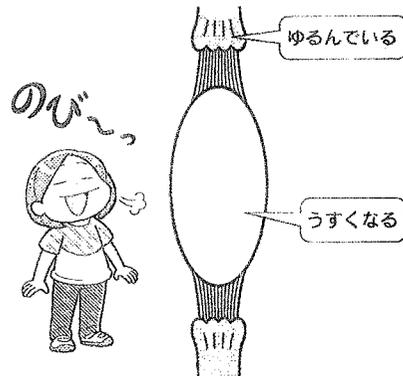
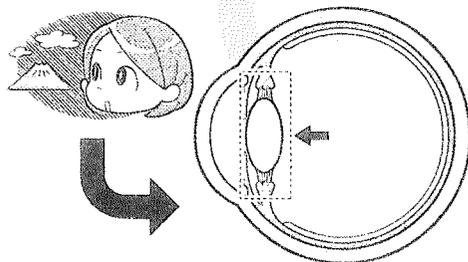
近くを見ているときと遠くを見ているときの目の中の様子

近くを見ているとき



毛様体筋がきん張して力が入っている状態なので、近くを長時間見続けると、目がつかれ、視力の低下にもつながることがあります。

遠くを見ているとき

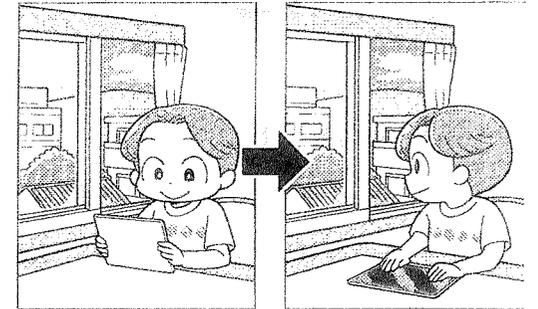


毛様体筋がゆるんでリラックスしているので、目がつかれません。

遠くを見て「目の休けい」をとろう

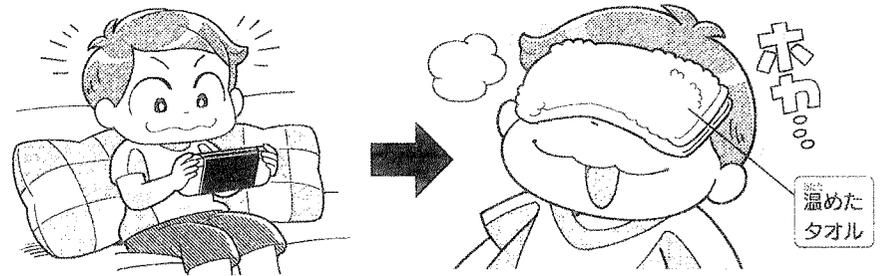
タブレットやスマートフォンなどのメディア機器を使ったり、本を読んだりするときに、画面や本を目に近づけて見ていると、水しょう体(目の中にあるレンズ)を厚くしてピントを合わせる際に、目の中の筋肉がきん張するので、目がつかれやすくなります。

ときどき遠くを見ることで、毛様体筋のきん張をゆるめて、目を休ませましょう。



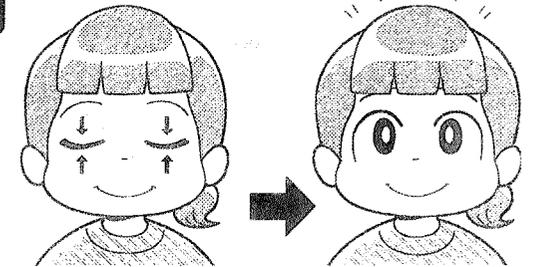
目の周りを温めるのも効果的です

目の周り(まぶた)に、お湯や電子レンジなどで温めたタオルを当てることで、目の周囲の血流がよくなります。また、リラックスできる効果もあり、目の筋肉のきん張がほくれるため、目を休めることができます。



「まばたき」を忘れずに

メディア機器を使っていると、まばたきをせずに画面を集中して見てしまうことがあります。まばたきをしないでいると、目の表面がかわき、痛みやつかれが出やすくなります。メディア機器を使う際は、意識してしっかりとまばたきを行きましょう。



①上まぶたと下まぶたを0.5～1秒つける

②目を開ける