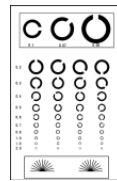


ほけんだよい10月

R4. 9. 30
深谷市立大寄小学校



10月10日は目の愛護デー



最近、見づらくなった、ぼやけて見えるなど、気になる点がありましたら、保健室で視力検査を行いますので連絡してください。急な視力低下もありますので、規則正しい生活、目にやさしい生活を心がけてください。



目の健康のために

近年子どもの近視が増えて問題になっています。近視は、遠くのものが見えにくくなるだけでなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることが分かっています。人生100年時代ともいわれる今、大切な目を健康に保つために、お子さんの生活で、次のようなことに気をつけてください。

- パソコンやスマホ、タブレットなどの画面を長時間見続けない。
(1時間使ったら10分間は目を休める。)
- パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする。
- バランスのとれた食事を心がける。
- 睡眠時間をしっかりとる。
- 定期的に視力検査や眼科検診を受ける。

お家の方へ



心当たりのある人は気をつけて！



寝る前にスマートフォンやタブレットを使っている



横になってテレビを見ている



ゲームは休憩せずに長時間、することが多い

マダニに注意！



マダニによる被害が年々増加傾向であり、今年は過去最多だった昨年を上回るペースで増加中のことです。(厚生労働省より) マダニは森林や草地に生息しており、人や動物の血を吸っている間に、マダニの体内にあるウイルスなどの病原体を人や動物に感染させてしまいます。マダニを媒介とする感染症が増えたのは、野生動物が餌を求めて里山や田畑に下りてくるようになり、この野生動物にマダニが一緒にくっついてきて広がったことが要因とのことです。マダニを媒介とする感染症の中には、命に関わるものもあり、注意が必要です。

マダニの被害に合わないためには→

- キャンプやハイキングなどの野外活動をするときは、長袖・長ズボン・帽子や手袋などで肌が露出しないようにする。
- 帰宅後は、マダニに刺されていないか確認する。(もし、マダニに刺されていたら無理に引き剥がそうとせず、なるべく早く皮膚科などを受診し、取ってもらう。)
- 虫よけ剤を活用する。(足元や靴には念入りに) ~NHK「きょうの健康」より



お家の方へ

生活習慣振り返りシートへのご協力ありがとうございました。

多くの子が、自分の生活の目標に向かって頑張っている様子がシートから分かりました。特に今回、テレビやゲームの時間を少なくしようと頑張った子が多かったです。健康的な生活をしようと1週間過ごし、これからも続けようと思ってくれた子も多かったです。(振り返りの感想から) 素晴らしいですね。お家の方も食事や子供たちへの声掛けなどご協力をありがとうございました。生活習慣振り返りシートへの取り組みは、大変な面もありますが、結果として得られるものも大きいと感じます。(「学習への集中力」「新型コロナウイルス感染症予防(免疫力アップ)」等々。) 引き続き、規則正しい生活を意識して毎日を過ごして下さるようお願いいたします。

規則正しい生活がすぐにできなくても、できない日があっても健康的な生活を意識することが、**まずは大切!** なりたい自分、自分の目標に向かって生活してほしいです。

健康のために規則正しい生活と朝日を浴びる習慣を...



早起きをして、朝日を浴びることは、とても体にも心にもよい影響があります。幸せホルモンが出てくる。体内時計をリセットする等々。

朝の光を浴びよう

最近、何となく元気がない、やる気が出ない...という人はいませんか? その原因は、季節のせいかもしれません。実際、毎年、日照時間が短くなる10月から11月にかけて症状が現れはじめ、日差しが長くなる春になると回復するケースが報告されています。冬期に多いこと

から、「ウインターブルー」とも言われています。その予防や治療には、午前中に起床して太陽の光を浴びる、規則正しい生活習慣が効果的です。朝、起きたら、まずカーテンを開け、おひさまの光を浴びて、元気に一日をスタートしましょう。

