

ほけんだより 10月号

青梅市立第一小学校

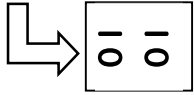
養護教諭 五十嵐愛奈

じどうのみなさんへ



今月の保健目標:目を大切にしよう

10月10日は「目の愛護デー」です。



10月10日を横向きにすると…「目」に見えてきませんか？

今月は「目」を大切にするためのお話をしたいと思います。

10月10日は



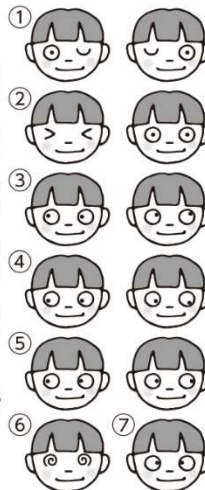
目にやさしい生活をしよう

<p>良い姿勢でものを見る</p>	<p>目の休けいをする</p>	<p>明るいところで見る</p>	<p>かみの毛が目に 入らないようにする</p>
-------------------	-----------------	------------------	------------------------------

やってみよう 目のストレッチ

ス マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク.....10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く.....3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る.....各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る.....各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る.....各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す.....右回り→左回り 各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



Point

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

色覚検査をします

11月から12月に、「色覚検査」をします。正しく色を見分けることができているか、調べるための検査です。今までに検査をしたことがない人、おうちの人から申し込みがあった人だけ、保健室で検査をします。

保護者のみなさまへ



衣服の調節のおねがい

だんだんと秋らしい気候になってきました。子供は気候に合わせた服装を一人で選ぶことが難しく、涼しすぎる服装・暖かすぎる服装は、風邪や腹痛等の体調不良にもつながります。家を出る前に一度、子供の服装の確認をお願いいたします。朝晩が冷えやすい季節なので、薄手の上着が1枚あると良いかもしれません。



10月17日～10月23日は

「薬と健康の週間」です

この週間は、医薬品や薬剤師等の役割に関する正しい知識を普及することを目的として実施されています。保健室では、原則として医療用医薬品の使用の介助は行っていません。一定の条件を満たし、一定のプロセスを踏んでいなければ、介助することはできないと定められているためです。

しかし、医薬品を使用するための環境を整えることは、保健室でも可能です。たとえば、保健室のパーテーションで仕切られた場所で、塗り薬を塗る・点眼する等、子供が一人で落ち着いて医薬品を使用できるような環境を作ることはできます。なにかございましたら、お気軽にご相談ください。



色覚検査について

11月～12月に、未実施者と希望者を対象に、色覚検査を実施いたします。詳細は後日配布するお知らせをご覧ください。

色覚に異常があり、特定の色が見えない、ある色が他の色に見える、ということはありませんが、赤と緑、橙と黄緑、茶色と緑、青と紫などが見分けにくいことがあります。色の誤認には、明るさや見る時間等の条件も関係します。

色覚異常に対し、治療方法はありませんが、自身の色の見え方の特性を知ること、色の誤認を減らすこと、学校で色覚異常に配慮した指導を行うことが可能になります。

秋バテになっていませんか？

こんな症状はありませんか？

体がだるい

やる気が出ない

食欲が出ない など

当てはまる症状があった人は秋バテかもしれません。夏バテに比べると知名度は低いですが、意外と悩んでいる人は多いです。

秋バテの原因は「大きな変化」と「夏の疲れ」。秋になると夏の暑く湿気の多い空気から、涼しく乾燥した空気になり、昼夜の気温差も大きくなります。その変化についていくのに、体は必死になります。その時、夏の疲れを引きずったままだと、秋バテになってしまうのです。

規則正しい生活と気候に合わせた服装が秋バテ対策になります。できることから始めて秋を満喫しましょう。