

ほけんだより10月

平成29年10月6日 入鹿小学校保健室

10月に入り、少しずつすくなく過ごしやす季節になりました。これからは朝と夕方を中心に、気温が下がる日がだんだん多くなります。そのことも頭に入れながら「暑くなったらぬぐ」「寒くなったら着る」と、衣服を調節しながら過ごせるといいですね。

また、寒くなってくると、かぜやインフルエンザの流行がいつ起きてもおかしくありません。気候に合わせた服えらびも、病気の予防につながる大切なことです。体の調子をくずさないようにしながら、秋を楽しく過ごしましょう。



秋の夜長も電源オフで

秋は四季の中でも一番夜の時間が長く、「秋の夜長」といわれます。過ごしやすくなるこの季節は、みなさんもつい夜ふかしして、テレビを見たり、ゲームやスマホ、パソコンをしたりしていませんか？でも、たまにはすべてのメディアの電源をオフにしてみましよう。その代わりに、家族でおしゃべりをしたり、ゆっくりお風呂に入ったり、本を読んだりするのもいいですね。とくに寝る前に、スマホやパソコンなどの液晶画面から出る明るい光をあびると、寝付きが悪くなるともいわれています。よい睡眠のためにも、ぜひノーメディアデーをつくってみてくださいね。

10月15日は世界手洗いの日

世界手洗いの日は、ユニセフ（世界の子どもたちの命と健康を守るために活動する国連機関）によって設けられました。自分のからだを病気から守る最も簡単な方法のひとつが、石けんを使った手洗いだ。ユニセフは訴えています。この機会に、正しい手洗いのポイントをもう一度、確認しておきましょう。

- 石けんをよくあわだて、ある程度、時間をかけてしっかり洗う。
- 指先、親指、指と指の間、手首などの洗い残しやすい場所にも注意する。
- 洗った後は、せいけつなタオルで水分をきちんとふきとる。



じゅう(10)がつ とお(10)か
 〇月〇日
 目の愛護デー

保健室前に掲示した「目のたいそう」は、もうやってみましたか？
 目のたいそうをすると、目の筋肉をほぐすことができ、血流が良くなるので、疲れ目の解消が期待できるそうです。ぜひ、お家の方にも教えてあげてくださいね。

あなたの前髪は大丈夫？

前髪が目に
かかると…



●目の表面を傷つける



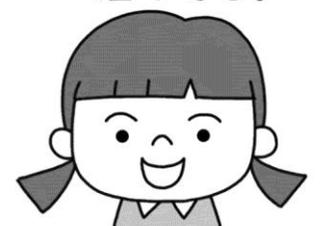
●ちらちらして目がつかれる



●ものもらいの原因になる



●短く切る！



●ピンでとめる！



目の健康のためにも前髪をスッキリさせよう！