

すこやかキッズ

10月

令和6年10月10日

三松小学校 保健室

養護助教諭 黒木 麻由

朝夕の風がすずしくなり、季節が秋にうつり変わっていくを感じます。秋は、スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋…などにをするにもいい季節です。しかし、日中の暑さと朝夕の肌寒さの気温差で、体調をくずしやすい時期もあります。きちんと食べて、外で元気に運動して、十分にすいみんをとって、みなさんの「〇〇の秋」を楽しんでくださいね。



め たいせつ

あなたの目、大切にできていますか？

「10」を2つ横にすると「→ →」になり、まゆ毛と目のように見えることから10月10日は「目の愛護デー」とされています。

私たちはまわりの情報を得るときに、「見る」「聞く」「さわる」「においをかぐ」「味わう」の5つの感覚を使っています。そのなかでも、人は「見る」ことで83%の情報を得ているといわれています。そんな大切な目を守るために、普段の生活をふりかえり、自により生活を心がけましょう。



テレビやゲームの画面に近づいて見てしまう、目を細めたり、みけんにしわをよせたりして見る、片目で見ようとする、頭をかたむけたり、横にしたりして見る、などこれらが当てはまる人は、視力低下のサインです。自分では気づきにくいので、お家の人にいっしょにチェックしてみましょう！

4月に行なった視力検査の結果、視力がB以下だった人は、一度眼科で検査をしてもらうようにしましょう。また、視力はいつでも保健室で測ることができます。自分の今の視力が気になる！という人は、ぜひ保健室に来てくださいね。



あなたの「利き目」はどっち？

より上手に使える手を「利き手」というように、目にも「利き目」があります。

利き目を
調べてみよう

より見えやすいほうの目が「利き目」です。



①両手を前に伸ばして、三角形を作ります。

②両目を開けた状態で、三角形の中心を時計など、遠くにある対象に合わせます。

③片目を閉じて、対象が三角形の中央に見えたたら、開いている目が利き目。

見えないときは、閉じている目が利き目です。



「利き目」は無意識に使い過ぎてしまい、疲れやすいです。

目を休めてリフレッシュしたり、片方の目も積極的に使って偏りを減らしたりしましょう。

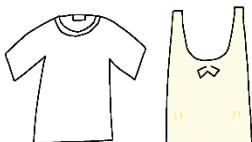


ころもが きせつ 衣替えの季節です！

10月に入り、朝夕は肌寒さを感じるようになりました。それでも日中はまだ暑いと感じる日もあります。汗をかいたらタオルでふいたり、上着をぬいだり自分で温度調節をしましょう。

主な衣服の役割

下着



体から出るあせやよごれを
吸収して、皮膚を清潔に保
ち、保温効果を高めます。

シャツ・ブラウス



身だしなみを整え、保温
効果を高めます。

パジャマ



しっかりとねられるように、
ゆったりとしたつくりにな
っています。

セーター



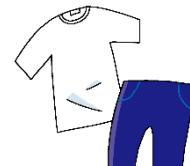
暖かい空気をたくさんため
ておくことができます。

ジャンパー・コート



風を通さず、内側の暖かさ
を保ちます。

体操着



のび縮みして動きやすく、あ
せを吸収します。

様々な感染症が流行する時期となりました。衣服の調節、早寝早起き、手洗いうがいの徹底など、自分にできる対策を行いましょう。2学期も元気な三松っ子を目指しましょう！