



ほけんだより

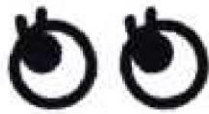
令和6年 10月7日 NO.12

高鍋東小保健室発行

10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!



自分の目を大切にしていますか？



私たちの目は、近くのものを見るとき、よく見えるように筋肉を緊張させてピントを合わせています。つまり、パソコンやスマホを見ている間、ずっと目は緊張したままなのです。

目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

たったの20秒でも
リフレッシュできる!

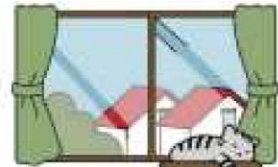
10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね

20分ごとに

20秒以上

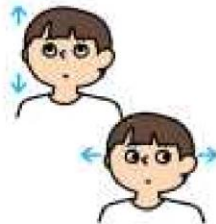
遠くを見る

<20フィート(約6m)先を>

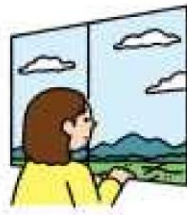


20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

目をいたわる時間を
つくってみませんか？



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

10月15日は世界手洗いの日

手洗いのポイントは？

手をめ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
覆ってねじる



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!

感染症に気をつけて!

空気が乾燥すると、ウイルスが活発になり、感染症が流行しやすい時季になります。対策のポイントは、こまめな手洗いと消毒です。また体調が悪いときは無理をせず、おなかにやさしいものを食べてゆっくり休みましょう。

現在、東小ではマイコプラズマ感染症やコロナ感染症の報告があります。体調に異変を感じたら、早めの病院受診をおすすめします。

室温の差に注意!
朝、天気予報でその日の気温を確認しよう



旬の食べ物を味わおう

天気もよく、気持ちよく過ごせる秋になると、食べ物が一段とおいしく感じられますね。そう「食欲の秋」がやってきました。秋が旬のものを食べて、「笑りの秋」を楽しみましょう。



秋が旬の食材

いくつか知っているかな? 知っているものをチェック☑してみてね。

- さんま (漢字で書くと「秋刀魚」。まさに秋の魚です)
- 秋さば (頭に「秋」という言葉がつきます)
- 秋さけ (頭に「秋」という言葉がつきます)
- いなだ (漢字で書くと「鰻」。サカナ備に秋です)
- 里いも 玉ねぎ 柿
- 栗 ぶどう きのこ
- じゃがいも りんご 米

