ほけんだより 10月

令和４年１０月７日
延岡市立北方学園
小学校　保健室

※おうちの方と一緒に読みましょう。

１０月に入り、秋が深まってきましたね。朝晩の寒暖の差も大きく、体調を崩しやすい時期です。体調管理に気をつけましょう。

読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋…と様々な秋があります。色々なことにチャレンジして、充実した秋にしたいですね。

夢中になっているあなたの目、とっても疲れているかも？

ちょっと待って！ 疲れ目のサイン出てない？

☐目がかすむ　☐目が重い　☐目が乾く　☐まぶしい　☐目の奥が痛い　☐肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1　長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。

目との距離は
50㎝を目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2　ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。

寝る２時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3　目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。

8時間は
眠れるように
早めに寝よう

。

☆　一生使う、大切な目です。黒板など見えにくく感じる人はいつでも保健室に視力検査に来てください。

知ってる？

10月15日は 世界手洗いの日

Q 石けんをしっかりあわ立てるのはなぜ？

A あわ立てると、手全体やしわに石けんがよく行きわたります。

Q 一番洗い残しが多いのは何指？

A それは親指。親指はにぎってくるくる回して洗います。

Q 手洗いにかかる時間は？

A しっかり洗うと、30秒はかかります。

手洗いのポイントはこの6つ

いろいろな病気からからだを守る、一番かんたんな方法、それが手洗い！

ウイルスが体に入るのを防ぐには、こまめな手洗いが大切です。

しかし、せっかくすみずみまで洗っても、きれいなハンカチがないと、また手が汚れてしまいます。ハンカチとティッシュを忘れていないか、家を出る前に毎日チェックしましょう！

また、ポケットに入れていつでも使えるようにしておきましょう。

☆むし歯の治りょう状況☆

むし歯の治療率（10／6現在）

４６％

現在、歯医者さんに通っている児童も多くいるようです。治療が終わったら、結果の紙を保健室に持ってきてくださいね。治療が終わっていない人はあと２１人です。早めに治療しましょう！

☆　治療が終わった人、むし歯がなかった人も、定期的に歯医者さんでチェックしてもらうことをおすすめします。

～保護者の方へ～

＊　診療は『３５０円（月・病院別に必要）』で受けられます。

＊　身体計測、視力検査の結果を全員に配付しました。見えにくさを感じているお子さんは、ぜひ受診をお願いいたします。