

ほけんだより 10月



★ 最近、泣いたのはいつですか？感情が動いた時に流す涙には、心の中のイライラやもやもやを外に出す効果があるといわれています。芸術の秋です。泣ける映画などを見て涙を流し、ストレスを解消するのも良いかもしれませんね。

10月の保健目標
目を大切にしよう

毎日重要な働きをしてくれる目。意識してリラックスさせてあげましょう。

❀ 目のリラックスには ❀

- 遠くのものを見る
- たっぷり睡眠をとる
- 蒸したタオルで温める

10月15日はなんの日？



- ヒント1** 日本では誰もが簡単にできること
ヒント2 世界には、これができなくて命をなくす子どもがいる

ユニセフの「世界子供白書2016」によると、『2015年、5歳の誕生日を迎えずに命を終える子どもたちは、世界中で年間約590万人。そして、石けんを使って正しく手を洗うことができれば、年間100万人もの子どもの命が守られる』そうです。自分の体を病気から守る最もシンプルな方法のひとつが、石けんを使った手洗いです。正しい手洗いを広めるため、2008年、ユニセフは毎年10月15日を「世界手洗いの日」と決めました。



夏休み 歯みがきカレンダー 集計結果

対象者：小学部、中学部1組・2組、高等部Bコース
集計方法：同じ子でも1日の歯みがきの回数にばらつきがある

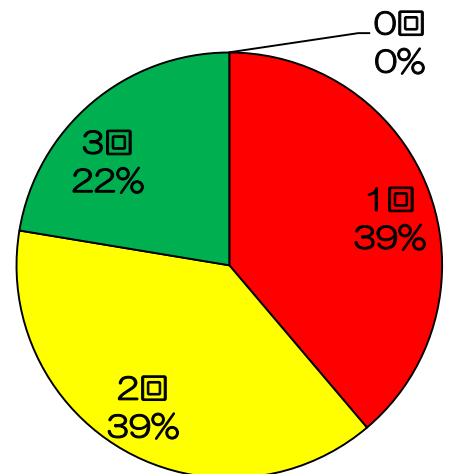
ため、一番数が多い回数とその子の習慣の回数として集計しました。

結果：一度も歯みがきをしない子はいませんでした。

昨年度は5%だったので、減少しました。

1回歯みがきをする子と2回歯みがきをする子が、同じ数でした。

※一生使う歯の健康を守るために、子どものころから歯みがきの習慣を身につけてほしいですね。





こんな症状はありませんか？
チェックしてみよう

- 目がしょぼしょぼする
- ぼやけて見える
- 目がかわく
- 目やにが出る
- 涙が出る
- 目が赤くなる
- 光がまぶしい
- まぶたがピクピクする
- 首や肩がこりやすい
- 頭が重い、痛い



目にやさしくしよう

これはみんな
目のSOS



つか
使いすぎだよー

つか
疲れてるよー

やす
休みたいよー

チェックがついた人は

“目にやさしく”してね▼

目にやさしい

環境

- 本を読んだり勉強をするときは、部屋を明るく
- ノートや本に、直射日光があたらない
- 勉強をするとき、手もとに影をつくらない
- 前がみが目にかかっていない



目にやさしい

行動

- テレビやゲームは時間を決めて
- ゲームやスマホは30分ごとに10分休けい
- いつもせいをよくする
- たっぷりすいみんをとる



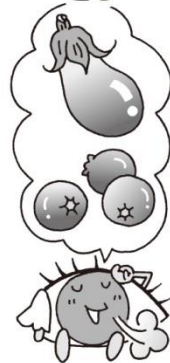
目にやさしい

食べもの

とくに目にやさしい栄養は

アントシアニン

目の疲れをとる



ルテイン

目をダメージから守る



ビタミンA

粘膜を元気にする
見る力を守る



栄養のバランスを考えて食べるのも大事！

目に
やさしくない
のは、こんなこと

× 暗い部屋で本を読む

暗いから目を近づけがち。ピントをあわせようと目が無理をするよ

× ゲームやスマホをずっと続ける

近いところをずっと見ていると、ピントをあわせる目の力がにぶくなるよ
まばたきがへって、目がかわくよ

× 目をこする

目の表面は傷つきやすいよ。傷からばい菌が入ることもあるよ



目が見えづらいな、と思ったら、いつでも保健室に視力検査に来てくださいね。

