

ほけんごよい 10月

令和6年9月30日
学校法人須磨浦学園
須磨浦小学校

朝晩がようやく涼しくなってきましたが、日中はまだ暑い日もあります。朝寒いからと、厚着をしてしまうと、外で遊ぶときなどに汗びっしょりになってしまいます。「今日は暑いな?」「夕方になるとちょっと寒いかも。」というときは、カーディガンやジャンパーなどはおりもので体温調節をしましょう。下着も大切です。汗を吸い取り、体の保温にも役立ちます。

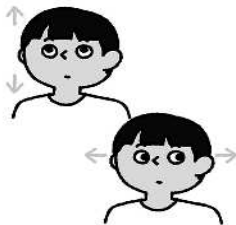


毎日、元気に過ごすためにも、自分の「体の声」に耳を傾けましょう。

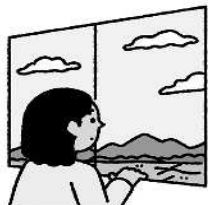


みなさんは、自分の目を大切にしていますか? 目を使い過ぎていませんか? 私たちの目は、近くのものを見るとき、よく見えるように筋肉を緊張させてピントを合わせています。つまり、パソコンやスマートフォンを見ている間、ずっと目は緊張したままなのです。

大切な目に疲れがたまらないよう、次のことに気を付けて、目をいたわってください。



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°C 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。

視力検査を行います。
10/16(水) 3, 4年
10/17(木) 5, 6年
10/18(金) 1, 2年



夜のブルーライトにご用心!

ブルーライトは、可視光(人の目に見える)の中で紫外線に近い青色の光で、角膜や水晶体で吸収されずに目の奥の網膜まで届く強い光です。太陽光にも含まれていますが、LEDを使ったパソコンやスマートフォン、タブレットなどからも、この光が多く発せられています。

朝、ブルーライトが含まれる太陽光を浴びると、脳は「朝だ」と判断し、すっきり目覚めることに繋がりますが、夜遅くまでパソコンやスマートフォン、タブレットなどの画面を操作してブルーライトを浴びていると、ブルーライトの刺激で生活リズムが狂ったり、睡眠の質が落ちたりしてしまいます。遅くとも寝る1時間前までには、ブルーライトを浴びることはやめ、ぐっすり眠れるようにしましょう。



視力低下のサイン

これ やっていませんか?

- 近くで見る
- 顎を上げて見る
- 目を細めて見る
- 片目を閉じて見る
- 前のめりになって見る

もしかしたら、視力が落ちているのかもしれない。早めに眼科を受診してください。

10月8日は「骨と関節の日」

骨が弱くなり、転ぶなど、ちょっとしたことで骨折してしまう骨粗しょう症になる大人が増えています。

成長期は、大人に比べて骨の成長が活発です。この時期に骨を丈夫にしておけば、骨折を防ぐだけでなく、将来の骨粗しょう症の予防にもなります。骨を丈夫にするには、カルシウムとビタミンD、ビタミンKと一緒に摂るなどバランスの良い食事が大切です。また、運動や十分な睡眠も重要です。規則正しい生活をして「質の良い骨」を作りましょう。

