

# 元気アップ！通信

両津小学校 保健室

天候が心配されましたが、マラソン大会で走り切った子供たちの顔は満足そうでした。秋の夜長を楽しいゲームやテレビ、ネットやラインでついつい夜更かしをしていませんか。そのツケは翌日に現れます。次の文化祭に向けて、がんばる気持ちをもつには、睡眠が欠かせません。早めに布団に入って、しっかり疲れをとって登校してほしいです。

## 10月の保健目標

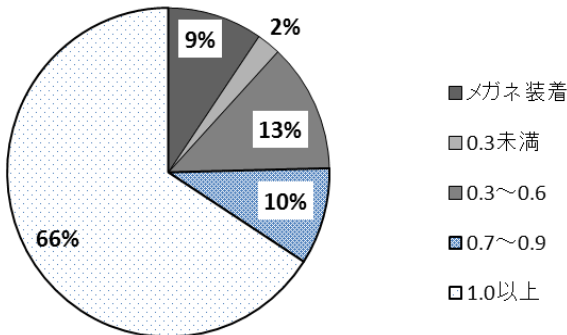
目を大切にしよう。

黒板がよく見えないという人は、保健室で視力検査をしましょう。随時受付中。

自分の席からきちんと見えますか？



平成29年度 視力検査結果



視力 1.0 以上の人の割合は、昨年度より、多くなっていました。

視力低下がすすんで、メガネをかけ始めた人が増えていますが、よく見える生活は気持ちいいと思います。見えづらいと感じている人は、眼科でよく検査してもらって、困っていることをしっかり告げましょう。

## ちょっとひといき 目を休めよう

目をとじて、しばらくじっとする



遠くの景色をぼんやりながめる



あたたかい蒸しタオルなどで目をあたためる



## それ、つかれ目のサインかも？

携帯型ゲームで遊んだり、おうちの人のパソコンやタブレットを使ったり…。画面を見ているうちに、こんな症状が出てきたことはありませんか？

- 目が痛い
- 目が見えにくい
- 目が重い
- 頭が痛い
- 肩がこる



原因は、目のつかれかもしれません。こんな症状があるときは、ゲームをしたりパソコンやタブレットを使ったりするのをやめて、目やからだを休めましょう。

# あなたの前髪は大丈夫？

まえがみ  
前髪が目にかかると…



め ひょうめん きず  
•目の表面を傷つける



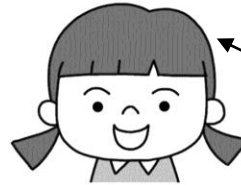
め  
•ちらちらして目が見つかる



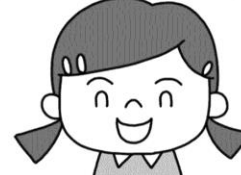
げんいん  
•ものもらいの原因になる



みじか き  
•短く切る！



•ピンでとめる！



こっちの  
ほうがかわ  
いいよね！

め けんこう まえがみ  
目の健康のためにも前髪をスッキリさせよう！

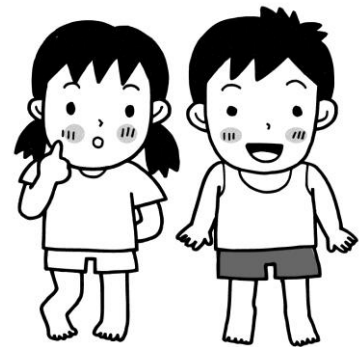
## 下着を着ようよ！

下着を着ずに、すぐ、Tシャツや長袖の服を着ている児童がいます。

下着は、汗を吸い取り、いろいろな素材でできている服と肌の摩擦による皮膚炎を防ぎ、体幹を温めます。体幹が温かいと内臓の働きがよくなり、体の調子がよくなります。

保健室に体調不良を訴えて来室する児童には、「シャツを着てきてね！」と、しつこく言っています。

特にこれからの季節は、下着の保温効果もありますので、ぜひ、シャツを着る習慣をつけさせてください。



## コーラが好きなら、要注意です！

コーラ飲料1本（350mL）に約35mgのカフェインが含まれています。

飲むと…

- 軽度の興奮状態
- 心臓はドクドク

くりかえし飲むと、カフェインの摂り過ぎとなり、

→夜、眠くない、眠れない。

→昼間、眠いから、また飲む。…悪循環。

※子どもの体への影響は大人より強く出ます。飲み物に含まれているカフェインは、脳に作用する薬物であると意識して注意してください。

(給食ニュースNo. 1713付録2017年10月8日発行より)



こちら

