



須崎市立森上小学校 保健室

運動会の練習が進んでいます。朝ごはん・睡眠を十分にとって体調を整えて、練習をすすめられるようにしましょう。水分補給の水筒の中身は、練習中も運動会当日も、**水がお茶**でお願いします。

<p>食事・とくに朝食は しっかりとり！</p> <p>Good Morning ☆</p>	<p>早寝・早起き ♪♪ 規則正しい生活リズム</p> <p>HIRU ☆</p> <p>ASA ☆ YORU</p>	<p>毎日、入浴！ あたためて、血流を↑</p> <p>髪の毛を洗おう！</p>	<p>10月15日は 世界手洗いの日</p> <p>運動の後は、石けん で手をあらおう</p>
--	---	--	---

すっかり、朝夕涼しくなり、朝夕の気温差でかぜをひきそうです。運動後に汗をふくための**タオル**を、そして衣服の調節ができるように**上着**などを持ってきておきましょう。

毎朝の健康チェックをありがとうございます。運動会に向けて練習も進み、さらに体調管理が重要になってきます。お忙しい朝ですが、おうちの方の責任において、**体温測定と健康チェック**をお願いします。咳等の体調不良が続く場合は、**受診**をお願いします。

しりよくけんさ 視力検査を行います

歯の健康旬間、歯垢チェックやしあげみがき、毎回の声かけ等ありがとうございました。手鏡で20回ずつみがく習慣、そして高学年ではフロスを使い、子どもたち自身が日々の中で歯と口の健康が保持できるように、今後ともお家でのサポートをお願いします。

い汚せ入
よれてっ
ようにける
にるの可
しまし能
しょう手性
を洗が
を洗あり
を洗が
を洗あり
を洗が
を洗あり



視力検査

- 13日(火)・・・6年
- 15日(木)・・・5年
- 16日(金)・・・4年
- 19日(月)・・・3年
- 20日(火)・・・2年
- 21日(水)・・・1年

***メガネをしている人は忘れずに!**

<睡眠時間>

低学年 10 時間!

高学年 9 時間 30 分!

◆視力検査前日は、早く寝て、じゅうぶんに目を休めておこう!

私たちの目は毛様小帯がゆるんだり、ちぢんだりしてカメラのレンズにあたる「水晶体」(すいしよ うたい)のあつさをかえピントを合わせています。スマホや携帯ゲーム、タブレット等での YouTube 等を近い距離(きより)でずっと見ていると、目の毛様小帯に長時間の負担(ふたん)がかかり、緊張(きん ちよう)が続きます。カチコチになった筋肉はスムーズに動かすことができず、すぐには、焦点(しよ うてん)を合わせられず、見えにくくなってしまいます。

物から目までの距離が、20cmでは**1.5倍**、15cmでは**2倍**の力がかけられます。近くで見続けることで、目の筋肉の毛様小帯をつかれさせてしまいます。ちよつどよいのが、30cm!

本を読む時、勉強する時は、**目から本やノートを 30cm**はなしましょう。

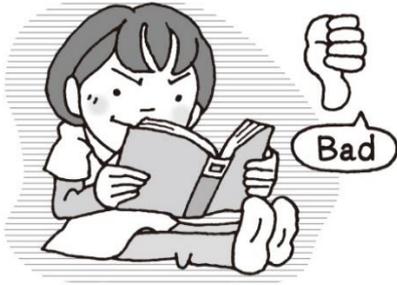
まも め はたら 守ろう! 目の働き

日本人の平均寿命が80歳を超え、その年齢まで自分の目でよく見える状態をもっていくために、今から、目を守る生活習慣を知り、行動に移して身につけることが大切です。

<Good がよい生活>



<Bad がわるい生活>



ゲームやテレビは20分に1回休みを入れよう!

明るいところで本をよもう。勉強するときも部屋の照明と勉強机のライトをつけよう!

こし骨を立てた正しい姿勢で、教科書ノート等から目を30センチはなそう!



スマホやパソコン、タブレット、テレビの画面から出るブルーライトは、睡眠サイクルや体内時計を抑制するホルモンであるメラトニンの生成を抑制してしまいます。メラトニンが減ると眠りにつきにくくなったり、夜中に何度も目が覚めてしまったりします。また、電子機器から出る音も眠りを浅くする原因といわれています。



ぐっすり眠って目にじゅうぶんな休養を!

メディア機器と目の距離は30cm!

20分に1回は遠くを見る、

寝る1時間前にやめるようにしよう!



前髪が目にかからないようにしよう!

本日、インフルエンザ予防接種費用助成のお知らせと問診票を配布しました。コロナ禍において「自分と友だち、家族、地域の人みんなの命を守る」ため、予防接種を受けておくことが大切です。また今後いつ起こるかわからない災害時の感染予防のためにも、意識を高め、予防接種を受けましょう。

10月スクールカウンセラー八賀先生との面談日は 7日(水)、15日(木)、22日(木)

午後です。希望の場合は、保健室に連絡をください。