

スタート

毎日が あたらしい一日

2018年 10月10日 森中央小学校 ほけんしつ

秋かぜに注意

かぜを引きやすい季節です。発熱・咳で欠席する児童もいます。大抵でもアデノウイルスや、溶連菌感染症、RSウイルスなどの感染症がでています。この季節は、気温変化が激しく疲れやすいため、睡眠が特に大切です。アレルギーもつらい季節。マスクやティッシュなど自分に必要なものを準備しましょう！

衣服で、体調をととのえましょう！

衣替えの季節です。この時期は日中は暖かいのですが夕方になると冷え込んできます。この時期は上着など暑さにも寒さにも対応できる上着等を、準備しましょう。

「足が寒いです・・・」という児童の足もとを見ると、短いスカートということも。足もとが冷えると、のどの痛みや鼻水などの症状がやすいです。スパッツや長ズボンなど、対応しやすいものにしましょう。

上着を準備しよう！
暑い時は、ぬごう。



今日は

10月10日。

目を大切にする日だよ。

あなたの目は、つかれていませんか？



こんな症状はありませんか？
チェックしてみよう

- 目がショボショボする
- 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



これはみんな
目のSOS



使いすぎだよー

疲れてるよー

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」生活って、
何をすればいいのかな？

♡♡ “目にやさしい生活” ♡

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

●前か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

●いつもしせいをよくする

●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！🍴

こんなことは 目のピンチ



かた目でみる

ちかちか近づくみる

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



目を細めてみる

かたむ頭を傾けてみる



おうちの方へ

「先生、最近なかなか眠れなくて・・・」「朝、早く目が覚めるんです・・・」「眠っていても途中で目が覚めてきついです・・・」という、「眠りの困り」をかかえている子どもの声を聞くことが多いです。聞くと、「寝る前までゲームをする」「眠れないからゲームをする」「ユーチューブがやめられない」「月曜日は特にきつい」など、ゲームなどの時間が多いことが気になります。顔を見ると、目の下にくまができています。眠りのリズムがくずれ、夜は目がさえ、朝方に強い眠気がくるため朝、気分がわるくなるようです。ゲームは楽しく気分転換になることはよくわかります。でも強い刺激をとともうため、子どもは「依存しやすい」ということを大人が考える必要があると思います。お子さんの朝の目覚めはどうですか？一学期に見えにくさを訴えていたAさん。「ゲームやテレビで目を疲れさせているのでは？」と家庭で話し時間を決めるよう取り組んだところ「受診したらよく見えるようになっていました。続けます」と返事が。生活の工夫は大切ですね！