


# 保 健 だ よ り

平成24年10月5日  
内川小学校 保健室

10月に入り、朝夕が段々と涼しくなってきました。とはいっても、まだ日中暑い日が続きます。こういうときは上着を一枚多く持ち、暑くなったら脱いで寒くなったら着るなど、自分で管理をすることが大切になってきます。お子さん自身が体温調節を行えるよう、ご家庭でも声をかけていただきたいと思います。

★10月10日は？★

## 10月10日目の愛護デー 大切な目 普段からアイしてあげてね

<p>☆ パソコン・テレビの画面 ☆</p> <p>視線はやや下向きに。 テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。</p>  <p>1時間画面を見つめたら 10分は目を休ませよう!</p>	<p>“メガネ・コンタクトレンズ” 度は合っていますか？</p> <p>度の合わないレンズを使っていると ピントを合わせようと、目の周囲の 筋肉に負担がかかり、疲れ目の 原因となります。</p>  <p>コンタクトレンズを使っている 人は、その使い方、洗浄、保存 など特に正確なケアを心がけま しょう。</p> 
<p>勉強中の照明</p> <p>細かい字を読んだり書いたりするときは 部屋の照明をきちんとつけて明るくし、 その上で、手の影ができない方向から スタンドをつけるようにしましょう。ツケテヨー</p>  <p>鉛筆の芯はBくらいの 濃くて読みやすいものが オススメだよ!</p>	<p>積極的に休息を</p> <p>情報の約85%は目から入ると言われています。 普通に生活をしているだけでも知らず知らずの うちに目を酷使しているものなのです。</p>  <p>意識して積極的に目をリラックスさせてあげる ように心がけてみてください</p>

子どもたちの授業中の姿を見ると、ノートに顔がつきそうな姿勢で字を書く姿が見られます。その姿勢を続けてしまうと、視力の低下に繋がってしまいます。

いつも何気なく使っている“目”は“一生付き合っていく器官”です。

もし、ご家庭でそんな姿勢で勉強している姿を見かけたときは、「そんなに近いと視力が下がってしまうので、姿勢を良くして勉強しようね」と声をかけていただくなど、日頃から大切にしていけたらと思います。



## ★もうすぐ〇〇の季節がやってきます★

8月～9月までに学校の行事がたくさんありました。子どもたちのご家庭での様子はご様子でしょうか？そろそろ【インフルエンザ】の季節がやってきます。インフルエンザは、風邪と同様に人へうつりやすい病気です。こまめな手洗い・うがい・(咳がひどいときには)マスクの着用などを、しっかり行って予防しましょう。

「カゼは万病のもと」だから…ふだんからカゼにご用心！

夜更かししたり、ストレスをためこんだり、偏った食事をしたりしていませんか？そんな生活をしていると、本来、私たちの体に備わっている抵抗力が落ちて、細菌やウイルスに負けてしまいます。その結果、鼻水が出たり、くしゃみが出たり、発熱したり…。そう、カゼをひいてしまうのです。

カゼをひいているときは、体の免疫機能（ウイルスなどと闘う力）が弱ってしまいますから、ほかの病気にもかかりやすくなります。「カゼは万病のもと」という表現は、このことを意味しているのです。

カゼ対策には、ふだんの生活を見直すことが大切！ 栄養・休養（睡眠）・運動のバランスに気をつけて、体にやさしい生活をしましょう。

カゼを予防するために心がけよう！

- バランスのよい食事をする
- 十分な睡眠時間を確保する
- 人ごみは避ける
- 外出するときはマスクをつける
- 帰ってきたら、手洗いやうがいをする
- こまめに部屋の掃除や換気をする
- ふだんから運動をして、体を鍛えておく



カゼをひいたときの注意点

- ①十分に体を休ませる

「カゼは寝て治す」と昔から言われているように、カゼをひいたら、ゆっくり休むのが一番！

- ②部屋の湿度に気をつける

暖房にエアコンを使うと、部屋の湿度が下がり、のどが乾燥してカラカラになります。そうすると、カゼのもとであるウイルスが体の中に入ってくるようになりますから、部屋の湿度を60%くらいに保ち、きちんと水分補給もするようにしましょう。

- ③高熱や合併症の疑いのあるときは、病院で診てもらう

「たかがカゼ」と甘くみず、病院へ行きましょう。

