

☆ 保健だより ☆

令和4年10月6日 第6号
南城市立大里北小学校

「秋分の日」頃から、少しずつ朝夕涼しくなり過ごしやすい季節となりました。秋と言えば、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋です。今年も、体と心を豊かに伸ばすチャンスがやってきました！

大里北っ子の皆さん、今年の秋は、どのようなことにチャレンジしたいですか??



○○の秋

ってなぜ言うの??

読書の秋

古代中国の「灯火親しむべし」という詩がもと。「秋の夜は過ごしやすく、灯りをつけて読書をするのに最適だ」という意味のこの詩を、夏目漱石が小説「三四郎」で取り入れて広まったそうです。



スポーツの秋

10月に「体育の日」ができたのは、1964年の東京五輪がきっかけ。「スポーツの秋」はこの頃

から定着したようです。

食欲の秋

旬の野菜や果物、魚などが豊富で、秋は食欲増進季節。またクマなどが冬眠前にたくさん食べて体に脂肪をため込むのと同じように、人間にも寒い冬を乗り切るために脂肪を蓄える本能があるという説もあります。

何をするにも清々しい秋。
あなたなら○○の秋に何が入る?



『朝夕の涼しさに惑わされないで!』 ～まだまだ油断禁物です～

「最近、朝と夜が涼しくなってきた♪」と嬉しそうに話す子供たち。過ごしやすい季節になり、運動場での学習や外で遊ぶ子供たちが増えました。

その中、急に気分が悪くなり吐いてしまった、いつの間にか頭が痛くなってきたと訴えて来室する子がいます。保健室に来た時には、顔を真っ赤にし、汗が髪から滴れ落ちるほど流れていて、熱中症が心配されました。子ども達から、「こんなに暑いと思わなかった。」「そんなに暑くなかったから…そう言えば水を飲んでいない。」との声がありました。

朝夕涼しくなりましたが、日中は日差しが強く、気温の高い日が続いています。まだまだ油断せずに、熱中症を予防していきましょう!



熱中症予防

かきくけこ

が まんは禁物



き ゆうに暑くなる日は注意



く ろい服は避けよう

け んこうな人も油断しないで

こ まめに水分補給



マスクをはずして休憩することも忘れずに

10月15日は『世界手洗いの日』



世界では、水と衛生の問題から“命を守る”ために、一人ひとりがいつでもできる「石けんを使った正しい手洗い」を広めて取り組んでもらうために『世界手洗いの日』ができました。

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染症対策としても「手洗い」を呼びかけていますが、慣れてくると、手を洗うことを忘れてしまったり、

手を洗うタイミング♪

- ・食事の前
- ・外から帰ったとき
- ・トイレのあと
- ・くしゃみをしたとき



洗い残しが
多いポイント



10月は“運動的行事”が盛り沢山♪

10月は、児童オリンピックや地区陸上大会があり、それに向けて練習も始まっています。また、来週から運動会に向けての練習も開始します!



・。自分の持っている力を発揮するためのポイント!!。・

◇準備体操と整理体操をする!

・運動の前後だけでなく、お風呂後の体操も疲労回復に効果的です。

◇バランスよい食事をする!

・エネルギー切れにならないよう、しっかり朝食を食べましょう。

◇早く寝よう!

・たっぷり寝ることで、体の疲れを取り除いてくれます。



大会、運動会本番に向けて「自分の持っている力を発揮するポイント」を毎日続けよう!



あなたは“目を大切に”していますか？

～自分の目にやさしい生活をしていますか？～

視覚、聴覚、味覚、嗅覚、触覚の5つの感覚の中で、人は主に視覚から情報を得ています。目からの情報は約80%～90%にもなるそうです。
毎日ハードに働いている目のことを知って、大切にしていきませんか？



目が判定するよ
**やさしい？
やさしくない？**

1 **やさしくない!**
オシャレ
髪の毛があたると、ぼくたちに傷がついてしまうかも。前髪は短く切るか、ピンでとめておこうね。

2 **やさしい!**
暗いところで本を見ようとすると、すごく疲れるんだ…心地いいなど感じるくらいの明るさが目安だよ。

3 **やさしくない!**
まばたきの回数が減って、涙がもうカラカラ…。ゲームをするときは時間を決めてね。

5 **やさしくない!**
好きなものだけ…
魚や野菜には、ぼくたちにいい栄養が入っているよ。バランスよく食べようね。

4 **やさしい!**
目と本の距離はこれくらい開けて…
本との距離が近いと、ぼくたちは疲れてしまうよ。姿勢よく座ってくれてありがとう。

6 **やさしい!**
おやすみなさい
1日中働いたぼくたちは疲れているよ。ゆっくり休ませてね。

あなたの目 疲れていませんか？

- 目がショボショボする
- まぶたがピクピクする
- 目が乾いた感じがする
- ぼやけて見えることがある
- 目が充血しやすい
- 目の奥が痛い
- 涙が出る
- 光がまぶしく感じる
- 目やにが出る
- 首や肩がこる
- 頭が痛い・頭が重い

これらの症状は、疲れ目やドライアイのサインです。気づいたら、はやめに目を休ませましょう。休んでも症状がなおらない場合は、一度眼科でみてもらいましょう。

目の疲れをとろう

◆疲れをとるマッサージ

- ①手をこすり合わせて温めます。
- ②指で目の周りの骨を押していきます。
- ③とくに痛いところがあるときは、ゆっくり息を吐いてその部分を押しましょう。

◆目玉の運動（顔は正面を向いたまま）

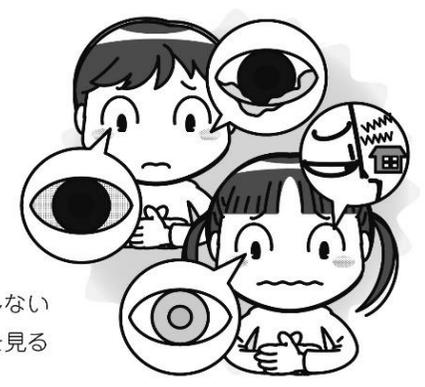
目を健康にするビタミン

目にとって、必要なビタミンとして、ビタミンA・B群・C・Dがあげられます。

- ◆ビタミンAが多く入っているもの
・うなぎ、レバー、にんじん、かぼちゃ
- ◆ビタミンB群が多く入っているもの
・豚肉、牛肉、うなぎ、さんま
- ◆ビタミンCが多く入っているもの
・レモン、グレープフルーツ、ピーマン
- ◆ビタミンDが多く入っているもの
・鮭、いわし、きくらげ

眼科を受診する目安

- ・目やにがたくさん出ている
- ・白目の部分が赤い
- ・ふだんから涙がたくさん出る
- ・いつもまぶしそうにしている
- ・目がよっている。目つきがおかしい
- ・ひとみが白く濁っている
- ・ひとみが黄色い
- ・動く物を目で追わない。まばたきをしない
- ・目を細めることが多い、近づいて物を見る
- ・頭を傾けたり、横目で見ると



お手伝いしたいけど…どうすればいいの？

目の不自由な人が一人で歩いているのを見かけたら

声をかけるときは

- ・話しかけるときは正面か、ななめ前から
- ・「お手伝いしましょうか？」「一緒に横断歩道を渡りましょうか？」など、具体的に伝える
- ・体に触れるときは「右手を失礼します」など、ひと声かけてから

こんなときは声かけを /

- ・立ち止まってキョロキョロしている
- ・同じ道を行ったり来たりしている
- ・駅のホームなど、危険な場所にいる

大切なのは「気づくこと」。声かけができなくても、点字ブロックの上に物を置かない、ぶつからないように歩くなど、できることはたくさんありますよ。

保健室前の掲示板にも、目に関する情報を掲示しています。休み時間や放課後に見てもらえると嬉しいです♪