

ほけんだより 10月

さいたま市立与野南小学校
保健室
令和6年10月1日(火)

10月になり、季節が秋に移り変わっていくのを感じます。日中、暑い日もありますが、朝夕は冷え込む日が多くなって来る時期です。このように、朝と昼の気温差が大きくなっている時は、羽織るものを持ってきたり、長袖と半袖を組み合わせてたりして、服装を調整し、快適に過ごせるようにしましょう。



10月の保健目標 目を大切にしよう

みなさんは自分の目を大切にしていますか？ 目を使いすぎていませんか？
大切な目に疲れがたまらないように、次のことに気をつけましょう。

心当たりのある人は気をつけて！



寝る前に
スマートフォンやタブレットを
使っている



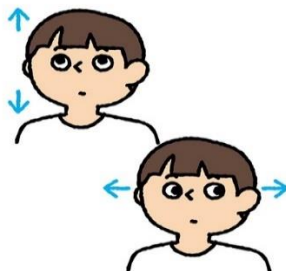
横になってテレビを見ている



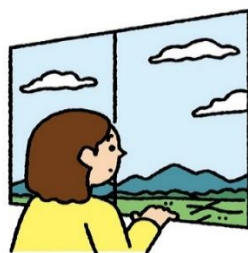
ゲームは休憩せずに
長時間、することが多い

10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

姿勢に気をつけて

前かがみになって、顔を下に向けてスマートフォンやタブレットを見ていませんか？首が肩よりも前に出る姿勢を長く続けると、首に負担がかかり、首の痛み・肩こり・頭痛などの症状が現れます。

姿勢がいいと健康にもいいし、見た目もはつらつと元気に見えますよ。自分の姿勢を見直してみましょう。

ストレートネック



【正常な状態】

首の骨が前方にゆるやかにカーブしている。



【ストレートネック】！

前傾姿勢を長く続けたことで首の骨がまっすぐになった状態。長時間のスマホの使用などになりやすい。

にご注意を！

画面と目の距離は30cm

画面の角度を傾ける

床に両足をつける



タブレットを使うときは…

背中を伸ばす

お尻を後ろにして深く腰掛ける



30分使ったら、遠くを見て目を休めよう



しかけんしん 歯科健診があります

10月10日(木) 3くみ・1・2・3年生

10月17日(木) 4・5・6年生

必ず歯をみがいてから登校するようにしてください。

よごれが残っていると歯や歯肉の状態がわからないことがあります。



保護者のみなさま

いつも学校保健への御理解・御協力ありがとうございます。段々と朝夕が涼しくなってきました。朝夕の気温差が大きくなり、学校にいる時は暖かくても、登下校するときは肌寒いことがあります。気温差に合わせて衣服での調整ができるように、脱ぎ着のしやすい上着を持たせてください。

歯科健診の結果、医療機関で治療または相談の必要があるお子様に「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」(ピンク色の用紙)をお渡しします。この用紙をもらったら、早めに医療機関へ行き、治療または相談をしてください。