



ほけんだより 10月号

みなみ おお えしょうがっこう ほけん しつ
南大江小学校 保健室



こんげつ ほけん もくひょう 今月の保健目標



10月になり、朝晩はだいぶ涼しい日が増えてきました。一日の中で気温の差が大きな時期です。上手に重ね着をして体調を崩さないように気を付けて生活しましょう！

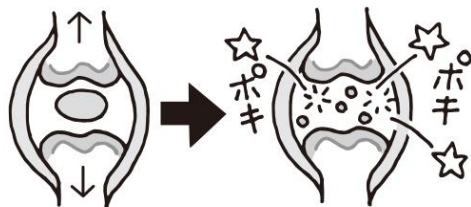
ほね な



骨を鳴らしていませんか？



指や首を「ポキッポキッ」とならしている人はいませんか？この「ポキッ」という音は、骨から音がなっているわけではなく、関節にできたあわがはじける音だといわれています。無理に指や首などをならすと、関節が痛くなったり、関節の形がかわってきてしまうともいわれています。



軽い気持ちで「ポキッポキッ」とならしている人がほとんどだと思いがすが体に影響が出てしまうと心配です。ならさないように意識して生活してみてくださいね。



はついくそくてい

ほけん しどう

発育測定とミニ保健指導をしました！

みなさん、身長は大きくなっていましたか？また1月に発育測定をするので楽しみにしててくださいね。

さて保健指導では、低学年は「進む近視をなんとかしよう！」高学年は「どうして寝ないといけないの？」について学びました。「進む近視をなんとかしよう」のビデオには、まだほかにもたくさんのお話があります。おうちの人と一緒に見てみてくださいね。



<https://www.gankaikai.or.jp>

[/info/detail/post_132.html](https://www.gankaikai.or.jp/info/detail/post_132.html)

公益社団法人日本眼科医会

め し 目について知ろう

10月10日は「目の愛護デー」です。みなさん自分の目を大切にできていますか？

目にやさしい生活はどんな生活か、考えてみてくださいね。

スマホ老眼に ちゅうい 注意

スマホ老眼は、スマートフォンやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張してしまい、こりかたまって一時的にピントの調節がうまくできなくなることを言います。

近年では小学生が平日約2時間もスマートフォンを使用しているというアンケート結果が出ており、視力の低下が問題になっています。スマートフォンは、1日平日は30分、休日は60分以内の利用にとどめるなどおうちの人とスマートフォン利用時間のルールを決めて利用しましょう。



このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一度は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

め まも 目を守っているよ



まゆげやまつげ、まぶたなどいろいろなところが目を守っています。どんな役割があるのでしょ。

◎まゆげ：あせが目に入るのをふせぐ

◎まぶた：かんそうから目を守る

◎まつげ：ごみやほこりが目に入るのをふせぐ

◎なみだ：目に入ったごみや汚れを洗い流している

