

すこやか



令和4年10月5日
西栗栖小学校 保健室

朝晩が少しずつ涼しくなり、秋を感じられるようになりました。自分で調節できるように脱ぎ着しやすい服装を用意して体調に気をつけましょう。この時期は1日の気温にかなり差があり、体調を崩しやすくなります。また、インフルエンザや新型コロナウイルスが流行しています。本来インフルエンザが流行る時期はこれからなので、栄養や睡眠を十分にとり、体調管理をしっかり行いましょう。

10月10日は目の愛護デー

みなさんはいろいろな情報を、見たり、聞いたり、触ったり、においをかいだり、味わったりして感じ取っています。これを「五感」といいます。そのなかで「見る」ことで取り入れる情報は、全体の「80%」以上とも言われます。

テレビやパソコン、携帯電話やゲームに囲まれた私たちの生活。何気なく使っている目ですが、気をつけなければさまざまな目のトラブルを招きます。

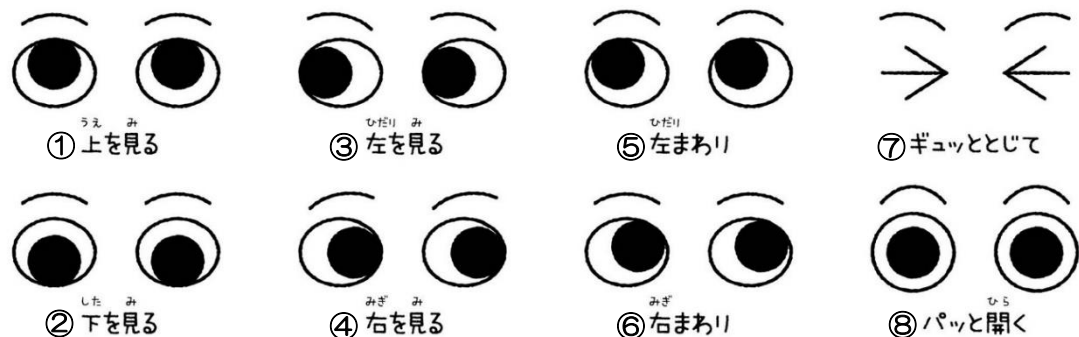
あなたの目は大丈夫??? チェックしてみよう!

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



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

目が疲れたらやってみよう! 目の体操



目がピンチ!? 「スマホ老眼」

スマホ老眼とは、スマートフォンを見続けることで目のピント調節力が低下し、「近いところが見えにくい」「夕方になると物が見えにくい」といった老眼のような症状が現れることです。

最近では、1人1台タブレット端末を持って授業を受けるようになり、小さな画面を見る時間が増えました。小さい画面を長時間見ていると、目に負担がかかり、目に痛みや乾き、目の疲れなどの症状が出てきます。放っておくと集中力の低下や肩こり、頭痛などが起こることもあります。

「まだ先の話」と思うかも知れませんが、小さい頃からこうした機器に接している分、目に負担がかかり続けていると考えられます。使いすぎ予防と目のケアを意識することが大切です。



- 機器と目の距離を 30 cm 以上あける
- 「20-20-20」のルール
20分見たら20フィート(6メートル)以上先を20秒見る
- 疲れを感じたら目の周りを温める
- 意識的にまばたきをする

もうすぐ運動会! 正しく水分補給できていますか?

運動会の練習が始まりました! 毎日しっかり水分をとれていますか? 10月に入りましたが、日中はまだまだ暑い日があります。正しい水分補給の仕方をし、元気に運動会を迎えられるようにしましょう。

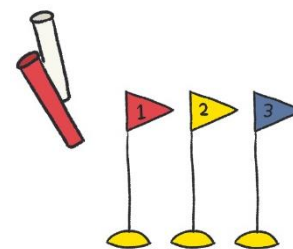
水分補給を上手にしよう!

水分量の目安

1 kgあたり約60~80 ml × (自分の体重) kg

水分は多めに持ってきましょう!
タオルも忘れずに!

- ★ 運動前するときはこまめに水分補給をする
運動を始める30分前までにコップ1杯分
運動中は20分~30分にコップ1杯分
運動後もしっかり水分補給を忘れずに!



★ のどがかわく前に水分補給をする

のどが乾いている状態は、すでに水分不足を起こしている状態です。