

# ほけんだより 10月号

青山小学校

暑かった夏も終わり、朝晩が涼しくなり過ごしやすい季節になりました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、毎日規則正しい生活習慣を心がけましょう。ご家庭でも、引き続き毎朝の検温やマスクの着用等、感染症予防対策についてお話をさせていただきますようお願いいたします。



## ～うんちチェックをしてみよう～

みなさんが今日したうんちはどのようなうんちでしたか？

うんちは体からの大切なおたよりです。出てくるうんちで自分の体の様子がわかります。自分のうんちに関心を持つことは健康への第一歩です。自分のうんちをチェックしてみましょう！



● **バナナうんち** 健康なうんちです。今の生活習慣を続けましょう。



● **コロコロうんち** うんちが出にくい“便秘”の状態です。食習慣や生活習慣を見直しましょう。

### 食習慣で見直すポイント～よいうんちをつくる食べ物を食べる～

食物繊維の多い野菜や海そう、ヨーグルトなどの発酵食品を食べるようにしましょう。

### 生活習慣で見直すポイント

運動をしたり、トイレをがまんしないようにしましょう。



● **ベチャベチャうんち** 水分が多く出る“げり”の状態です。さまざまな原因があります。

### げりを起こすウイルスや細菌

ノロウイルスやサルモネラ菌などがあります。げりは吐き気などとともに起こりやすく、症状が治まるまで水分をとりながら安静にする必要があります。

### 体の冷えもげりの原因になります

冷たい食品のとり過ぎや冷房による冷えのほかに、ストレスもげりを起こす原因になります。

## ～保健室の様子～

●最近の保健室では、「おなかが痛いです・・・」と訴えて来室する人が多いように感じます。腹痛の原因をつきとめるためには、日々の“うんちチェック”が大切です。うんちは形や色などで、健康状態や食生活などに問題がないかを知ることができます。ご家庭でも、自分のうんちがどのようなうんちだったか、確認するようにお子様へお声がけしていただけるとありがたいです。



●水分が足りず、体のだるさを訴え来室する児童がいます。まだまだ気温や湿度が高い日があり、スポーツフェスティバルに向けて体を動かす機会も増えています。多めに水分を持たせてあげてください。また、疲れが翌日に残らないよう、十分に睡眠をとり、朝食をしっかりと食べるなど、規則正しい生活を送れるようにご協力お願い致します。



## ～視力検査を実施しました～

視力がBB以下の児童を対象に、受診勧告書を配布します。ただし、1学期の検査後に受診し、結果を学校へ報告していただいた方には、今回は受診勧告書を配布しません。定期受診等で、主治医の指示に従ってください。

10月10日は目の愛護デーです。  
普段から目に優しい生活を心がけ、自分の目を守ってあげましょう。



# 疲れ目にさようなら

こんな目の不調はありませんか？



このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも…。

- 重たい
- 痛い
- かすむ
- しょぼしょぼする
- 乾いた感じがする

## 『ぬくぬく』

目元を蒸したタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



## 『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外の景色を見て休けいするといいですよ。



### 疲れをやわらげる4つの合言葉

## 『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



## 『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと動きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。



## 10代でも老眼!?



**ス** マホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか？

**ピ** ントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人に増えています。医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」です。

**目** は毛様体筋という筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまいます。スマホ老眼を放っておくと、頭痛など全身の不調につながることも。

### スマホやゲームをするときは

- 画面と目を近づけすぎない
- ときどき休けいをする
- 疲れたら目の周りを温める

