

ほげんだより 10月

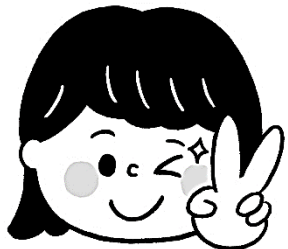
2022年10月 瀬田東小学校保健室

二学期が始まってからあっという間に1カ月がたちました。暑かった夏から秋へと季節の変わり目ですね。また、体調を崩しやすい時期です。きそく正しい生活をおくって、げんきにすごしましょう！

目を大切にしよう！

10月10日は目の愛護デーです。10月10日を横にしてみると、人のまゆげと目に似ていることから目を大切にするという日になりました。こまめに休けいを取り、目にやさしい生活を送りましょう。

目の健康のため



近年、子どもの近視が増えて、問題になっています。近視は、遠くのものが見えにくくなるだけでなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることが分かっています。人生100年時代とも言われる今、大切な目を健康に保つために、こんなことに気をつけてね。

- ☐ パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない（1時間使ったら、10分間は目を休める）
- ☐ パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする
- ☐ 目によい栄養を摂る
- ☐ 睡眠時間をしっかりとる
- ☐ 定期的に眼科検診を受ける

運動場で遊んでいたら、目に砂が入っちゃった…
なんか目にゴミが入っていたい…
そんなときは、まず目をきれいな水で洗いましょう！

どうする？ 目にゴミが入ったとき



角膜を傷つけないよう
絶対にこすらない



小さいゴミはゆっくり
まばたき（涙で流す）



洗面器に水をはって
目をパチパチする



とれないときは、
眼科医院を受診

朝の光を浴びよう

最近、何となく元気がない、やる気が出ない…という人はいませんか？ その原因は、季節のせいかもしれません。実際、毎年、日照時間が短くなる10月から11月にかけて症状が現れはじめ、日差しが長くなる春になると回復するケースが報告されています。冬期に多いこと

から、「ウインターブルー」とも言われています。

その予防や治療には、午前中に起床して太陽の光を浴びる、規則正しい生活習慣が効果的です。朝、起きたら、まずカーテンを開け、おひさまの光を浴びて、元気に一日をスタートしましょう。

