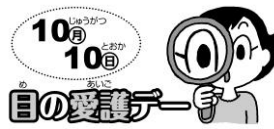


# ほけんだより



保護者のみなさま  
東栄小  
令和4年10月3日

## ■ 「秋バテ」解消！

このところ「秋バテ」という言葉を耳にするようになりました。「秋バテ」とは、日中と夜間との寒暖差や、夏の間の冷房や冷たい物の飲食が体に負担をかけ自律神経に乱れが生じてくることで、体のだるさや疲労感、胃腸の調子の悪さなどの症状が出てきます。

ぬるいお風呂にゆったり入って疲れをとること、朝ごはんを始め1日3回の食事をきちんととること、熟睡することが「秋バテ」の解消につながります。

10月	保健行事
5日(水)	視力検査(2年)
7日(金)	視力検査(4年)
11日(火)	視力検査(たんぽぽ)
12日(水)	視力検査(1年)
13日(木)	視力検査(6年)
14日(金)	視力検査(5年)
17日(月)	視力検査(3年)

## ■ 視力検査が終わったクラスから、健康手帳を返却します。

- 視力検査が終了したクラスから健康手帳を返却します。10月の視力検査の結果を見られたら、裏表紙にある保護者印を押す欄にサインをして(押印でなくてかまいません)、担任に提出してください。
- 健康手帳で10月の視力検査の結果を見られて、4月の時より視力が低下している方は、眼科に受診し検査を受けることをおすすめします。病院を受診した結果、教室の座席など配慮が必要なことがありましたら、連絡帳で担任までお知らせください。

## ■ VDT症候群に気をつけましょう～10月10日は「目の愛護デー」～

VDT症候群とは、パソコンやタブレット、スマートフォンや携帯ゲーム機などのディスプレイを長時間使ったことにより、目や身体や心に影響のする病気です。

1日の連続作業時間が長くなるほど、目に関する症状が多くなります。ひどくなると、近視、角・結膜炎、ドライアイなどの目の異常とともに、額の圧迫感やめまい、はき気などを引き起こす場合があります。

子どもは、スマートフォンや携帯ゲームなどを、電気をつけないまま、寝転んで行ったり、猫背の姿勢で行ったりすることが多く、そのため、目が疲労するとともに、瞬きの回数が減って涙が減少することで目や身体の症状が現れます。

### <目の症状>

- ・目が疲れ、痛み、乾き
- ・視力低下
- ・目がかすむ

### <身体の症状>

- ・肩が凝る
- ・首から肩や腕が痛む
- ・だるい

### <心の症状>

- ・イライラする
- ・不安感をまねく
- ・気分が落ち込む



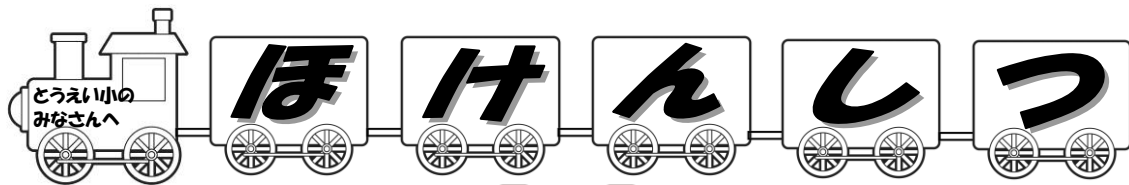
スマートフォンや携帯ゲームなどをやる時は、明るい部屋で姿勢に気をつけて、1日30分やったら休憩をとるなど上手につきあっていけるといいですね。

## ■ 引き続き、水筒を毎日持たせてください。

体育や外で遊んだ後には、まだまだたくさんの汗をかく時があります。また、水分をとることで気持ちを落ち着かせたり、切り替えたりすることができます。ウォータークーラーで水分をとることはできますが、飲みたいときにすぐに飲むことができません。

今後も引き続き、毎日水筒を持たせてくださるよう、お願いいたします。





今の時期は、昼間は暑くても夜は寒く、「季節の変わり目」と言われ、体の調子をくずしやすい時期です。朝ごはんが、パンを1まいだけなど量が少なくバランスがよくなかったり、夜は10時や11時すぎまで起きていたりすると、元気が出ません。

毎日お風呂に入って、体のつかれをとったり、たっぷり寝たり、朝・昼・夜の食事をきちんととったりして、元気でいられる生活をしましょう。

## 大切にしていますか? あなたの「目」

目にやさしくできているのはどの子かな? 線をたどって目の声を聞いてみよう。

<p><b>A</b>くん</p> <p>暗い部屋で本を読んでいるよ</p>	<p><b>B</b>さん</p> <p>休憩せずにゲームをしているよ</p>	<p><b>C</b>さん</p> <p>前髪が目にかかっているよ</p>	<p><b>D</b>くん</p> <p>スマホを見るのはやめて早く寝るよ</p>
--	---	---------------------------------------	---

<p>前が見えにくいよーチクチクあたって痒いよー</p> <p>前髪は短く切るか、ピンで留めよう</p>	<p>しっかり休ませてくれてありがとう</p> <p>体も目も休息が大切だね</p>	<p>まばたきの回数が減って乾いてしまうよー</p> <p>1時間おきに10～15分の休憩をとろう</p>	<p>光が足りないよー筋肉が疲れるよー</p> <p>本を読んだり勉強するときは部屋を明るくしよう</p>
--	--	---	---

てをかざすと自動で石けんが出てくる「ソープディスペンサー」を手洗い場にとりつけました。1回手をかざせば、十分洗える量の石けんが出てきます。何度も手をかざす必要はありません。

これからも、石けんでしっかり手をあらってくださいね。

