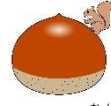


ほけんだより

長倉小学校
保健室



十月の保健目標
目を大切にします

さわやかな風がふきはじめ、秋を感じます。10月30日は運動会が予定されています。感染対策をしながらの運動会ですが、子供達の元気な姿を想像すると、とても楽しみです。

これからの季節は朝夕と昼間の温度差があり、体調をくずしやすくなります。下着や洋服などで調節しましょう。冬に流行するインフルエンザですが、昨年はほとんど流行がありませんでした。専門家によると、昨年の流行がなかったため、多くの人に抗体がないため、今年は流行するかもしれないというお話です。接種については、かかりつけ医と相談しましょう。



10月10日は「目の愛護デー」です。私たちは、自からたくさんの情報を得ています。そんな大切な目には、守ってくれる大切な仲間がいます。彼らの働きについて見てみましょう。

まゆげ 汗が目に入らないように止めるよ

まぶた まばたきをして、涙を目にいきわたらせる

涙腺 涙が作られるところ

まつげ 目にゴミが入らないように防ぐよ

涙点 涙が排出される穴

涙管 この管を通して涙は鼻の奥へ流れていく

涙 涙は泣くときにでるだけではなく、いつも少しずつ出ているんだよ

涙のはたらき

- 目に酸素や栄養をとどける
- 目の表面をうるおして、乾くのを防ぐ
- 目の表面のゴミやほりやを洗い流す

タブレットやスマホなどの画面を見る

明るい部屋で見る

画面から50~70センチ目ははなす

30分に1回目を休めるために画面から目をはなして遠くを見よう

よい姿勢で見る

「コロナで遊びにも行けない、食べにも行けない、なんだかつまんない(;ω;)」子供も大人もストレスがたまっています。そんな時、ほんの少し気持ちも軽くする方法を紹介します。(精神科医 藤野智哉先生のお話から) できそうなことからやってみてね。

① ため息をつく

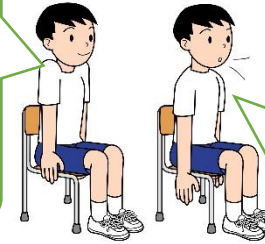


② 背筋をのぼす (せなかピン)



④ 肩とふくらはぎのギュッ体操 (ゆるめることが大切)

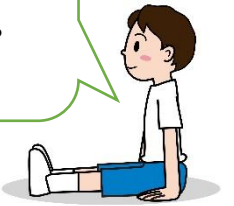
①両肩に力を入れ10秒



②一気に力を入れぬく

2,3回くり返す

足をのばしてすわる。つま先を上にして10秒、力を入れる。一気に力をぬく。



⑤ よくかむ



⑥ 自分のことを知らない人に悩み事を話す (カウンセラーや精神科医)



本音を言えればカウンセラーじゃなくても大丈夫!

⑦ 起きたら、日光をあびる



朝日をあびて、体内時計をリセット

⑧ 花の画像を見る (本物でもOK)



⑨ 声に出す 「つかれたー」「たすけてー」 口に出すと心のモヤモヤが晴れるかも?

つかれたー

