

ほけんだより10月

令和4年10月3日 菅原小学校 ほけんしつ

 夏休みが明けて1ヶ月が経ちました。生活リズムを元にもどし、規則正しい生活を送ることはできていますか？

また、すずしく感じる日が増えてきましたが、1日の気温の変化が激しい10月は、体調をくずしやすくなる時期でもあります。気温の変化に対応できるよう、上着を羽織るなどして上手に体温の調節をしましょう！

10月10日は「目の愛護デー」

「10」と「10」を横にすると、目とまゆげの形に見えることから、10月10日は「目を大切にしよう」という意味を込めて「目の愛護デー」とされています。

視力が1.0未満（B以下）の小学生の割合は年々増加しており、1979年で約18%（5・6人に1人くらい）であったのに対し、2021年には約37%（3人に1人以上）にまで増加しました。菅原小学校でも、視力が1.0未満の子は約32%と、高い割合になっています。

あなたの目、つかれていませんか？



～このような目の不調はありませんか？チェックしてみましょう！～

- 目が重たい
- 目がいたむ
- 目がぼやける
- かわいた感じがする
- まぶしさを感じる

このような目の不調がある人は、目がつかれているかもしれません

★目がつかれる原因

●長時間近くを見続けている

ゲームやスマホ、本に集中していると、姿勢が悪くなって、目との距離が近づいてしまいがち。目との距離は、30cmを目安にはなすようにしましょう。

●ブルーライトをあびている

スマホやゲーム機の画面から出るブルーライトという光は、体に様々な影響をおよぼします。特に、夜寝る前にブルーライトをあびると、目や脳への影響が大きく、寝つきも悪くなります。

●目のつかれがとれていない

夜おそくまで起きていると、すいみん不足で目を十分に休ませることができません。8時間はねむることができるよう、夜は早めに寝るようにしましょう。

4つのケアでつかれ目解消

～「目がつかれているな」と感じたら、次の4つのケアでつかれ目を解消しましょう～

① 目を蒸しタオルで温める

目を蒸しタオルで温めると、目の血流がよくなり、リラックスすることができます！



② 遠くを見る

本やゲームの画面などを近くで見ているとき、目の筋肉がピンと張った緊張状態になります。ときどき遠くの場所をながめるようにし、筋肉の緊張をゆるめてあげましょう。

③ 意識してまばたきの回数を増やす

本やゲームの画面に夢中になると、まばたきの回数はぐんと減ってしまいます。まばたきには、目をうるおす役割があります。そのため、まばたきの回数が減ってしまうと、目がかわいてしまう原因となります。目のかわきを防ぐためにも、まばたきの回数を意識して増やしてみましょう。

④ 目のストレッチをする

目を上下・左右に動かして、目のきん肉をほぐしてあげたり、まぶたをギュッと閉じた後にパッと開く運動をくりかえしたりすると、目元がすっきりしますよ！



保護者の皆様へ

常総市インフルエンザ予防接種費用の助成について

- 【助成期間】 令和4年10月1日（土）～令和5年1月31日（火）まで
 - 【助成対象】 常総市在住の生後6か月～中学生
 - 【助成額】 1回の接種につき1,000円
 - 【助成回数】 ・生後6か月～13歳未満・・・2回 ・13歳～中学3年生・・・1回
- ※助成は、協力医療機関で接種した場合に限ります。
 ※予診票は協力医療機関にあります。

◇詳しくは、常総市ホームページをご覧ください。



【お問い合わせ先】
 常総市水海道森下町4434-2
 常総市保健推進課（保健センター内）
 TEL 0297-23-3111
 FAX 0297-23-3119

