

ほけんだよい

☆おうちの人と一緒に読みましょう☆

鴻巣市立小谷小学校

保健室

平成30年10月1日号

急な暑さ・寒さに注意!!

夏の頃に比べてようやく暑さが落ち着き、涼しさが感じられるようになりました。服装も半袖から、そろそろ長袖を用意したほうがいいかな…とみなさんも思っているかもしれません。

秋から冬へ。これからもっと気温が下がりますが、特に朝晩はびっくりするくらいひんやりと感じる日が出てきます。また一方で、少ないとはいえ、急に気温が上がることもあるかもしれません。『脱ぐ』『着る』がしやすい服装と、こまめに天気(気温)予報をチェックして、急な暑さ・寒さによるかぜや体調不良をしっかりと予防したいですね。

いま、
あつい?
さむい?



10月15日は
世界手洗いの日

身につけよう! 手洗い習慣

～感染症予防の基本～



がいにしゅつ もど
外出から戻ったとき



い あと
トイレに行った後



ちようり しょくじ まえ
調理・食事の前



せき あと
くしゃみや咳をした後

なぜかな?
「くしゅん」
ときたら
はやめにやすもう

くしゅん



☆そろそろかぜの予防をはじめましょう☆
気温が低くなり、空気がカラッとして過ごしやすいになりましたが、のどが乾燥したり、体が冷えたりしないように気をつけましょう!

☆普段から目を大切にしよう☆

10月10日は目の愛護デーです。

目が疲れやすい生活をしていませんか? 目の疲れは、視力低下にもつながります。生活習慣を見直して、目を大切にしましょう。

△寝転がって

テレビや本を見る!

斜めに画面を見ることは、視力低下の原因になります。姿勢を良くして見るようにしましょう。



△メガネが合っていない!

体が成長して頭が大きくなると、レンズの中心から目がずれて、物が見えにくくなります。最近見えにくいと感じている人は眼科やメガネ店で調整してもらいましょう。



△乗り物に乗っている時に

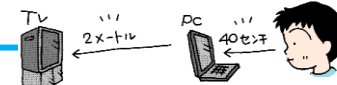
ゲームをする!

乗り物は走っている時に揺れているため、画面も揺れて目が疲れやすくなります。ゲームをする時は場所や時間など、おうちの人とルールを決めて遊びましょう。

△テレビやゲームの画面をずっと見ている!

テレビやパソコン、携帯電話やゲームに囲まれた私たちの生活。気をつけないと眼性疲労やドライアイなど、様々な目のトラブルを引き起こします。

時間を決めたり、画面からの距離に気をつけたりして目が疲れないように気をつけましょう。



あなたの前髪は大丈夫?

前髪が目にかかる...



●目の表面を傷つける



●ちらちらして目がつかれる



●ものもらいの原因になる



●短く切る!



●ピンでとめる!



目の健康のためにも前髪をスッキリさせよう!