

10月の保健目標

- ・目を大切にしよう
- ・好き嫌いなく何でも食べよう

今年は、9月も30度を超え、暑さが厳しい日が続きました。

そのような中でも、水戸市内ではインフルエンザや新型コロナウイルス、手足口病、マイコプラズマ感染症への感染が見られます。近隣の小学校でも、新型コロナウイルスによる学級閉鎖がありました。暑さが収まってくると、さらに、感染症の流行しやすい時期になります。

基本的な感染症予防である手洗いが、しっかりできるように、ご家庭でも指導をお願いします。また、ハンカチを身に着けていない児童も見受けられます。清潔なハンカチで手をふくこともとても大切です。あわせて、確認をお願いします。

10月10日は、

目の愛護デーです!



梅が丘小学校の視力検査の結果では、視力Aの児童の割合が減っています。

近視は、将来の眼疾患のリスクを高めます。ですが、スマホやタブレットなどが手放せない現代。子供も大人も目に優しい生活ができるといいですね。ぜひご家庭で、目に優しい生活をしているか振り返ってみましょう。

<外遊びと視力低下>

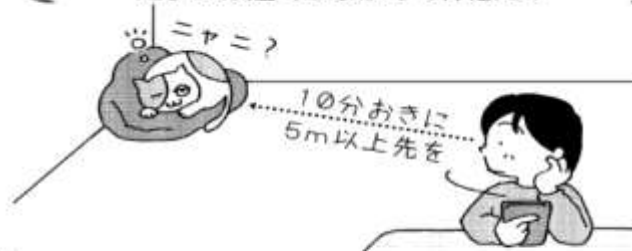


外遊びが視力低下を防ぐことが、近年わかっていきます。季節が秋になり、外が気持ちよい季節になりました。ぜひ、外で過ごす時間を作ってみてはいかがでしょうか？

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。



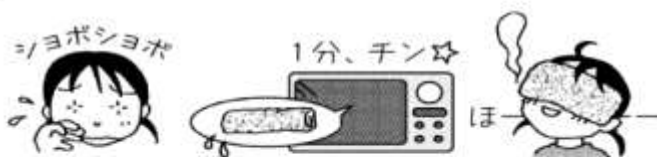
スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど
たまには遠くをながめて休憩を!



目の愛護デー 目にやさしい生活を



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



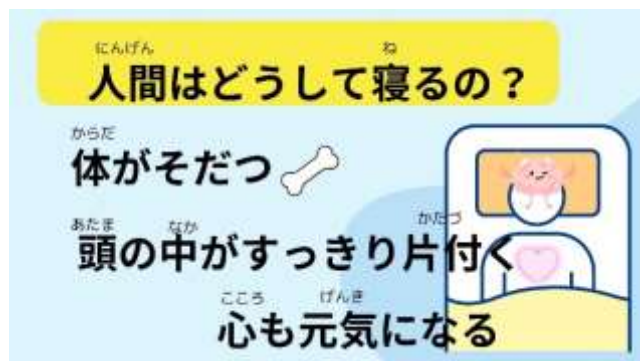
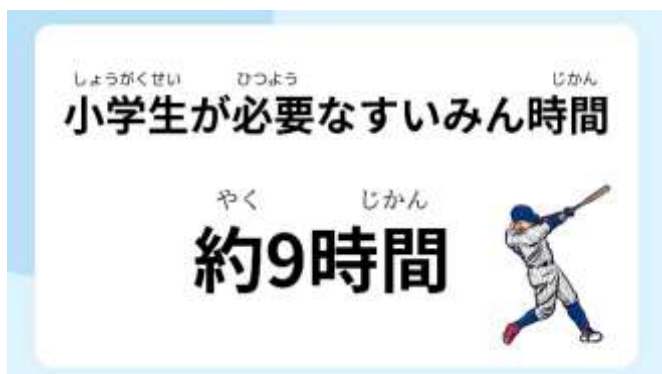
目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン!
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

9月の保健タイムを ご紹介します！



9月の保健タイムは「よりよい睡眠で、なりたい自分を目指そう」をテーマに保健指導を行いました。ご紹介します。

今、大活躍のドジャースの大谷翔平選手がとても睡眠に気を付けていることをご存じでしょうか？毎日の睡眠時間や、寝具にもこだわりがあるそうです。また、サッカーのマンチェスターユナイテッドなど有名チームが、睡眠に関するトレーニングをしていることをご存じでしょうか？「質の良い睡眠が、よいパフォーマンスにつながる」ということが、科学的に証明され、広く知られるようになったからでしょう。



ですが、大人でさえも睡眠は大切なものであるとわかっていても、ついつい後回しになってしまいがちです。保健指導でも取り上げましたが、日本の子供の睡眠時間はとても短いそうです。また、保健室で休む様子を見ると、睡眠時間はとれていても、「質の良い睡眠」がとれていないのではないかと思います。

下のリンク先に、睡眠についての詳しい説明が書いてあります。(厚生労働省より参照)ぜひお読みいただき、睡眠についてお子様と振り返ってみましょう。



リンク先：「寝ても疲れが取れないなら要チェック！あなたの睡眠の質 大丈夫ですか？」（健康寿命を延ばそう SMART LIFE PROJECT より）

https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/sleep_quality/