

# ほけんだより

日中も涼しい時間が増え、秋らしさを感じるようになりましたね。今月はいよいよ運動会。練習が続きますが、水分補給や汗の始末をしっかりと、元気に運動会をむかえましょう。

10月10日は  
目の愛護デー



## 10月の保健目標

★目を大切にしよう★

目にやさしい生活をしよう

人は、日頃の生活で得る情報の8割を目に頼っているとされています。大切な目を守るために毎日の生活の中でできることを紹介します。

### 適度な明るさと正しい姿勢



- ・部屋の明かりをつけよう。
- ・背筋を伸ばそう。

### 長時間のメディア使用をしない



- ・平日の使用は2時間まで。
- ・30分に1回は遠くを見て目を休ませよう。

### 目にかからない前髪



- ・切る、ピンでとめる、結ぶなど、工夫してみよう。

### 十分な睡眠時間



- ・1日9～11時間は寝よう。
- ・毎日決まった時刻に寝て、生活リズムを整えよう。

## 運動会に向けて・・・

10月12日は、いよいよ運動会！これからの練習や本番を、けがなく元気にすすむための6つのポイント。みなさんはできていますか？自分の生活を振り返って、チェックしてみましょう。



手足の爪を切る



自分の足に合う靴をはく



汗をかいたらきちんとふく



朝ごはんをしっかりと食べる



こまめに水分補給をする

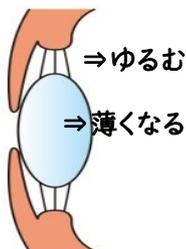


準備運動をする

# 保護者の方へ

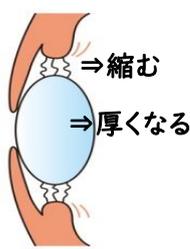
## 目を大切に！～目の仕組み～

### <遠くを見るとき>



遠くを見るときには、レンズの役割をする「水晶体」が薄くなり、水晶体を支えている「毛様体筋」がゆるみ、リラックスした状態になります。

### <近くを見るとき>



近くを見るときには、「水晶体」を厚くするため、「毛様体筋」が縮み、目が緊張した状態になります。

スマホやゲームのしすぎなど、近くのものを見る時間が増えると、目が近くを見るときに緊張状態に固定され、遠くのものに焦点が合いにくくなったり、緊張状態が続くため、目の疲れや肩こり、頭痛等を引き起こしたりします。

### <大切な目を守るために…>

- ★ゲームなどで長時間近くを見続けないようにしましょう。
- ★たまに遠くを見るなどして、目を休めましょう。
- ★本を読んだりゲームをするときは、部屋を明るくしましょう。
- ★よい姿勢を心がけましょう。(寝ころんでの読書やゲームは、目との距離が近くなりがちです)

## 寒暖差に要注意！

暑さが和らぎ、肌寒さを感じられる日が増えてきました。寒暖差が大きいと、体温を一定に保とうとする体の働きが活発になり過剰にエネルギーを消費するため、体に疲労がたまりやすくなります。

その結果、風邪をひきやすくなったり、頭痛やだるさ、食欲不振などの身体的不調、イライラや不安等の心的不調にもつながります。

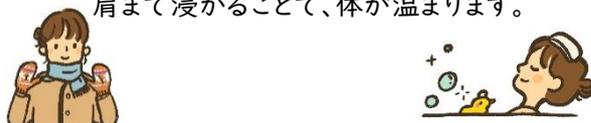
### 体を中から温める

温かい食べ物や飲み物で体を中から温めましょう。  
特に冬野菜は体を温める効果があります。



### 体を外から温める

下着や上着などの衣服で体温を調整しましょう。  
また、38～40℃くらいのお湯に10～15分程度、肩まで浸かることで、体が温まります。



### 体を軽く動かす

軽い運動や、ストレッチなどで体を動かすことで体が温まり、疲れにくい体になります。



### 規則正しい生活リズム

食事、睡眠、入浴、排便などの生活リズムを一定にし、体内時計を整えることで、疲れにくく、体の回復を高めめます。

