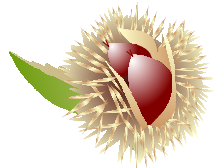


保健だより 10月号 NO11

栃木市立吹上小学校



残暑きびしい日々もようやくおさまり、朝晩の涼しさに秋を感じる今日この頃です。10月の月上旬は、体調を崩す児童が増える傾向があります。夏の暑さで体力が落ちていることや朝と昼の気温差が原因と考えられますので、ご家庭における健康管理をよろしくお願いします。

スポーツの秋！運動しましょう！

体を動かすと、血流が良くなります。歩くだけでも効果があるので、日頃、歩く機会が少ない人は、秋晴れの日歩くことを心がけてみましょう。



また、適度な運動とカルシウムの摂取は、骨を丈夫にするために、とても大切です。成長期の子供たちが、毎日牛乳を飲む理由が分かりますね。

運動することは、目の健康のためにもとても効果的です。運動すると、視線があちこちに動き、遠くをながめたり、ボールなどを目で追ったり、急に横や後ろを振り向いたりするなど、目に関わるいろいろな筋肉を使うので、目の運動になります。

ぜひ、気候が良いこの時期に、散歩など親子で運動することをお勧めします。

お知らせ 学校の健康診断では、色覚検査は実施しておりませんが、色覚検査を希望される場合は、担任にご連絡ください。

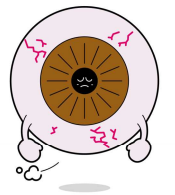
10月10日は「目の愛護デー」

10月10日の数字を横に書くと、目の形に似ていますね。目に感謝し健康を考える日です。日常生活の中では、パソコンやゲームなどにより、目の疲れ感じる人も多いと思いますので、下記の内容を参考に目を大切にしていきたいと思います。

疲れ目を防ぐ生活のポイント！

1 蒸しタオルで目を温めましょう。

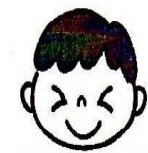
40℃ぐらいの蒸しタオルで目を温めると、血のめぐりが良くなって、目の筋肉の緊張がほぐれます。寝る前は、入眠がスムーズになります。



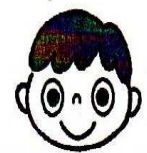
2 遠くを見たり、目の体操をしたりしましょう。

長い時間勉強をして目が疲れたら、窓から遠くの景色を見ましょう。目の筋肉がゆるんで、疲れがとれます。また、下図のような「目の体操」もお勧めです。

〈目の体操〉



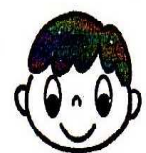
①目を強くつぶる



②目を大きくあげる



③上を見る



④下を見る



⑤右を見る



⑥左を見る

3 目に負担のかからない環境を作りましょう。

テレビやパソコンの画面は、目の高さより下になるよう配慮して、いすの高さもチェックしましょう。

4 栄養バランスの良い食事をしましょう。

目の健康維持に大切なビタミンAを含む食品（レバー・うなぎなど）や疲れ目改善効果のあるアントシアニンを含むブルーベリーやぶどうなどを摂り、バランスの良い食事を心がけましょう。

5 適切なメガネを使いましょう。

視力が低下してメガネが合わないと、目が疲れやすくなります。視力をチェックして、視力に合ったメガネを使いましょう。