

ほげんだより 10月

No. 14 / 4年10月11日 / 府中市立栗生小学校 保健室

「あなたの秋」はどんな秋？

朝晩は涼しい日が増えましたが、スポーツや読書、何をするにも快適でよい季節ですね。ただ、日によって気温の差が大きくなることがあります。上着を脱ぎ着して、体調を整えましょう。



目の健康のために

10月10日は目の愛護デーでした。タブレットや、スマートフォンなどデジタル機器をたくさん使うと目は特に疲れてしまいます。また、気づかないうちにまばたきが減り、目が乾燥しやすくなります。目の健康のために、次のことに気を付けましょう。

- パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない
(1時間使ったら、10分間は目を休める)
- パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする
- 目によい栄養を摂る
- 睡眠時間をしっかりとる
- 定期的に眼科検診を受ける

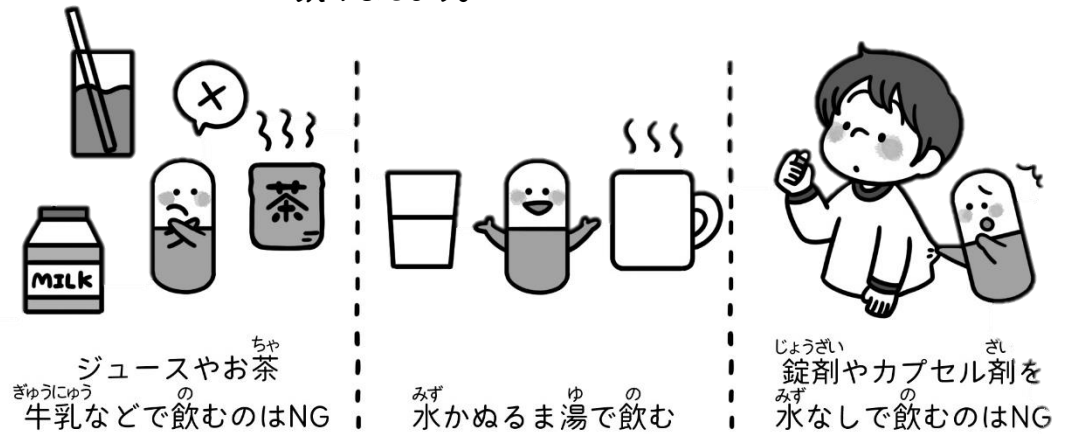
ビタミンA(人参、ほうれんそうなど)
ビタミンB群(豚肉など)
アントシアニン(ブルーベリーなど)



その飲み方っている？

飲み薬

10月17~23日は薬と健康の週間です。薬をジュースやお茶で飲んでいませんか？下の絵のように、薬は正しく飲みましょう。



錠剤やカプセル剤を水なしで飲むのはNG

しりょくけんさ 視力検査をします！

黒板の字の見え方はどうでしょうか？視力検査を今週します。

年々、子どもの近視が増えています。近視は遠くのものが見えにくくなるだけではなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気になりやすくなることわかっています。目の健康について、気になる人や、視力についての受診のおすすめをもらった人は、病院で診てもらいましょう。



笑うと幸せと 元気がやってくるんだよ



保護者の皆様へ

マラソン大会の練習が始まります。たくさん汗をかくこともあると思います。水筒の準備を引き続きお願いします。また、必要な人は、汗拭きタオルや、替えの下着を持ってこさせてください。体調面等で気になることがありました、連絡帳などでお知らせください。

