

ほけんだより 10月

豊中市立千成小学校 保健室 令和3年(2021年)10月1日発行

涼しい日が多くなり、過ごしやすくなってきましたね。明日、2日は体育参観ですね。みなさんが普段頑張っている姿をおうちの人に見てもらおうチャンスです！元気な姿を見せられるように、前の日は早めに寝て体の調子を整えて来てくださいね。

また、朝晩は寒く感じられる日もありますので、上着を持ってくるなどして調整できるようにしましょう。



10月10日は目の愛護デーです。みなさん、目にやさしい生活ができていますか？

勉強でもタブレットを使う機会が増え、コロナ禍の中、家で過ごす時間も増えてスマホやゲームで目を使うことが多いと思います。気づかないうちに目は疲れているかもしれません。

心当たりのある人は気をつけて！



寝る前にスマートフォンやタブレットを使っている



横になってテレビを見ている



ゲームは休憩せずに長時間、することが多い

視力検査 (10月18日～10月25日)

春の健康診断で、視力がB以下でその結果のお知らせをもらっているけれど、まだ受診していない人を対象に視力検査をおこないます。お知らせをもらった人は速やかに眼科を受診しましょう。

姿勢にも気をつけよう

画面と目の距離は30cm

画面の角度を傾ける

床に両足を付ける



タブレットを使うときは…

背中を伸ばす

お尻を後ろにして深く腰掛ける



30分使ったら、遠くを見て目を休めよう



おなかのいたい・・・

最近、お腹が痛くて保健室に来る人がたくさんいます。

お腹が痛くなる理由

①お腹のかぜ

下痢や吐き気などの症状がでます。病院でみてもらい、しっかり治るまで休みましょう。



②冷え

かいた汗をそのままにしていたり、お腹や足がたくさん出る服を着ていたりすると冷えてしまいます。



③便秘

うんちがたまっていると痛くなります。できれば毎朝、ゆっくり座ってトイレタイムを作りましょう。



④お腹がすいている

朝ごはんをしっかり食べてこないと、お腹がすいてしまいます。お腹がすきすぎて痛いと感じることがあります。

⑤気持ちの問題

いやなことや不安なことがあってお腹が痛くなる場合があります。その気持ちを誰かに話すことで楽になることもあります。何がいやなのか、何が不安なのかわからない場合でも、そのわからないことをそのまま誰かに伝えてみましょう。このことは、自分の心や体と向き合う大切な機会なのです。



コロナ禍で、大人も子どもも多くのストレスを知らず知らず抱えていると思います。いやになったら無理せずちょっと離れて少し休憩し、心が充電できたらまた頑張りましょうね。