

# ほけんだより 10月号

がつごう

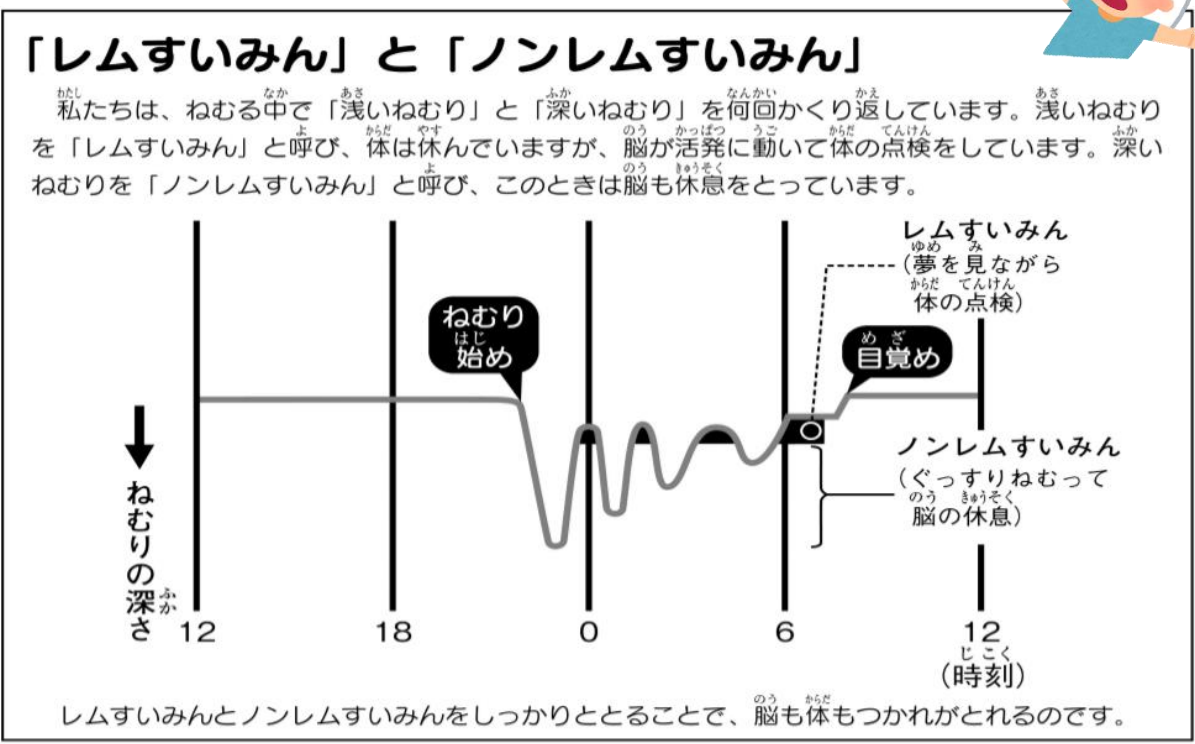


2020年10月1日 上勝小学校保健室

さわやかで過ごしやすい、秋の気配が感じられる時季になりましたが、季節の変わり目は体調をくずしやすくなるので注意が必要です。元気に秋を楽しみましょう。

◎23日に内科検診(全学年)があります

まいにち すいみん 毎日の睡眠をしっかりとろう



よくねむるといいことがたくさん！

- ① 休息がとれる：体の疲れがとれるだけでなく、脳が体の点検をしてくれます。
- ② 心が落ち着く：睡眠不足になると、気持ちのコントロールができにくくなります。
- ③ 記憶を整理する：脳が勉強して覚えたことなど、記憶を整理します。
- ④ 成長ホルモンが出る：骨や筋肉を発達させるホルモンが睡眠中にたくさん出ます。
- ⑤ 病気から身を守る：感染症などの病気に対する抵抗力が強くなります。

10月10日は目の愛護デーです！



普段の生活を振り返り、目にやさしい生活ができているかチェックしてみましょう。

【チェック1】

前髪が目にかかっていますか？



前髪が長いと目を傷つけたり、視界が悪くなって目に負担がかかります。長くなったら切るかピンでとめましょう！



【チェック2】

長時間ゲームをしていませんか？



「ゲームは1日1時間」などルールを決めましょう。また途中で休憩をとることも忘れずに！ほどほどが大切です。



【チェック3】

暗い所で本を読んだり、テレビを見たりしていませんか？



手元だけでなく、部屋全体を明るくしましょう。また、直射日光が直接当たるところで本を読んでも目を疲れさせてしまいます。



### 目によいビタミンAをとろう！

① 緑黄色野菜など、ビタミンAを多く含む食品を食べる



② ビタミンAは、油と一緒にとると、よく吸収される



③ 魚介類は目にとてもよい食べ物



わたしたちは日々、五感を通してたくさんの情報を取り入れています。なかでも、その情報の大部分(約80%)が「視覚=目」から得られたものだといわれています。目はとても大切ですね。授業中に黒板の文字が見えにくかったら、それは視力が下がっているからかもしれません。「見えにくいな」と思ったときや、目の調子がよくないときには、眼科で診てもらおうことをおすすめします。