すくすく

10月号

令和３年１０月２２日

木下小学校　保健室

木下小のみなさんと保護者の方へ



10月も後半になり、すっかり空気がすんできました。校庭からは富士山がすっきりと見えるようになりました。

校庭では朝早くから駅伝部の子供たちが朝練習をしている姿が見られ、音楽室からは合唱部のきれいな歌声が聞こえてきています。

まだ元の生活に戻ったとは言えませんが、子供たちの活動が広がってきたことに喜びを感じています。

運動の秋・音楽の秋・芸術の秋・食欲の秋・・・。実り多き秋になりますように。

10月の保健目標

目を大切にしよう



疲れ目にさようなら



こんな目の不調はありませんか？

このような目の不快な症状は**「疲れ目」**かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも…。

- ☑ 重たい
- ☑ 痛い
- ☑ かすむ
- ☑ しょぼしょぼする
- ☑ 乾いた感じがする

疲れをやわらげる4つの合言葉

『ぬくぬく』



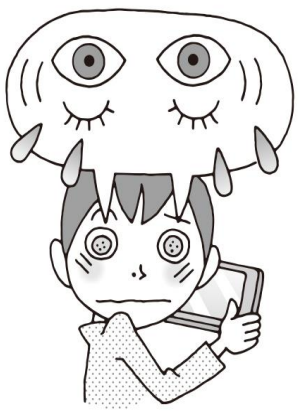
目元を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。

『ゆるゆる』



近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外の景色を見て休けいするといいですよ。

『ぱちぱち』



スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。

『すやすや』



目はみなさんが起きてからずっと働きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。

体調不良にご注意ください！

　このところの朝晩の冷え込み等のより体調不良のお子さんが増え始めています。特に、頭痛を訴えるケースが多くあります。季節がら片頭痛を起こしているお子さんもいます。

　そのほかにも、就寝時刻直前までゲームや動画等を見ているので、脳が興奮状態のまま布団に入っても眠れない。睡眠状態がよくないので朝が起きられず、ボーとしたまま登校。昼間は一日中眠い。加えてこの寒さ。肩や首の筋肉がより固まって頭痛を引き起こしている。そういうお子さんが校内に増え始めています。

　来週からチャレンジマラソンも始まります。週末の体調を整えて新しい一週間をお迎えください。

