

# 保健だより



春日部市立幸松小学校  
平成30年10月15日(月)  
NO.6

おうちの人といっしょに読みましょう。

秋が深まってきました。本を読んだり、音楽を聞いたり、運動をしたりと、いろいろなことにチャレンジしやすい季節です。

しかし、朝晩と日中の気温差が大きくなり、体調をくずしやすい時期でもあります。衣服の調節に気をつけて、自分なりの『〇〇の秋』を見つけて楽しみましょう。

## 目にやさしい生活をしていますか？

ゲームをしすぎて目がしょぼしょぼする、目が乾燥している気がするなど、目に悪い生活をしている人はいませんか。下のイラストは、目にやさしい生活習慣が書かれています。思い当たるものにチェック(レ)をして、気をつけて過ごすようにしましょう。

<input type="checkbox"/> 規則正しい生活を心がける。 	<input type="checkbox"/> 休み時間は、できるだけ外で遊ぶ。 	<input type="checkbox"/> 本は、目から 30cm 以上離して読む。 
<input type="checkbox"/> テレビやゲームを 1 時間続けたら、5~10 分休む。 	全部に〇がついた人は、目を大切にする生活がばっちりできています。 	<input type="checkbox"/> 机の上など目に近い場所で作業するときは、電気スタンドなどを使う。 

**こんな行動があったら 要注意 一度眼科を受信しましょう。**

<input type="checkbox"/> 目を細めたり、しかめたりする。	<input type="checkbox"/> 横目で物を見ることが多い。
<input type="checkbox"/> テレビなど、極端に近づいて見る。	<input type="checkbox"/> 必要以上にまぶしがる。

## 悪い「姿勢」とさよならしよう！

「姿勢」が悪いと、首や肩が痛くなります。頭やおなかも痛くなることがあります。また、心がみだれ、気持ちも集中できません。下の2人を見て、自分の姿勢をチェックしてみましょう。

### あなたの姿勢は、だいじょうぶ？

わるいしせい	よいしせい
<ul style="list-style-type: none"> <li>× あごを引こう!</li> <li>× 本と目が近いよ!</li> <li>× かたが前に出ているよ!</li> <li>× ねこぜになっているよ!</li> <li>× いすによりかかり過ぎてているよ!</li> <li>× あし足がだらっとしているよ!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 本と目は30cmはなれている</li> <li>○ 頭は体のまじ</li> <li>○ あごを引いていない</li> <li>○ かたが前に出していない</li> <li>○ せすじはまっすぐ</li> <li>○ ひざは直角</li> <li>○ ひざは直角</li> <li>○ あし足がゆかにべた</li> </ul>

### 10月15日は、「世界手洗いの日」

手洗いなどが出来ずに、不衛生な状態で病気にかかってしまい亡くなる子供が世界中にいることが由来です。石けんを使った正しい手洗い方法を広めるための活動です。

手はいろいろなところをさわるため、目には見えないウイルスや細菌などがいっぱいついていきます。病気にならないようにするために、石けんでていねいに手を洗いましょう。

- こんなことに気をつけて。
- ・石けんをよくあわだてて、時間をかけてていねいに洗う。
  - ・洗い残しに注意。(指先、手の甲、指の間、手首など)
  - ・洗った後の手は清潔なタオルやハンカチで水分をよくふきとる。