

2学期が始まって、あっという間に1か月が経ちました。最近、季節の変わり目と、2学期始まりの疲れが相まって、体調不良による保健室の来室や、欠席が増えています。引き続き規則正しい生活を心掛け、休める時にはしっかり休み、メリハリを付けて心と体のエネルギーを貯えましょう。

区内ではマイコプラズマ肺炎が流行しています。咳が出ている場合はマスクを着用していただくとともに、咳が長引く場合は、早めの受診をお願いします。

## 大丈夫。あなたは一人じゃないよ。

毎日一生懸命生きていると、疲れてしまうことがあります。元気一杯、自信满满で前向きな人ばかりではありません。みんな何かしらの悩みを抱えながら生活しています。もし何か悩んでいる人がいたら、近くの信頼できる、話しやすい大人に相談してみてください。もしかしたら、暗いトンネルから抜け出せる出口が見つかるかもしれません。

保健室は、いつでもみなさんの力になります。一人で抱えずに、気軽に相談しに来てくださいね。



毎日、私達に素晴らしい景色を見せてくれる、目。  
あなたは、目を大切にしていますか？  
テレビやゲーム、スマートフォンなどで、使い過ぎていませんか？30分に1回は画面から目を離し、温かいタオルをあてるなどして休ませてあげてくださいね。



## まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る



目を温める



目を動かす

# 目にやさしい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー  
じょうずに使おう

たったの 20 秒でも  
リフレッシュできる!

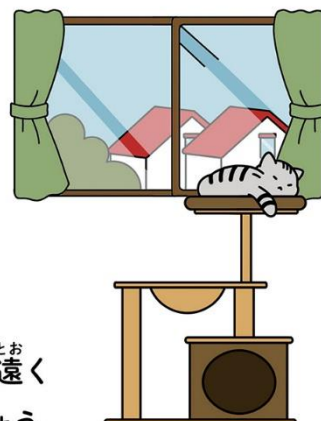
10 歩先が約 6m♪  
窓の外をながめてもイネ

20 分ごとに

20 秒以上

遠くを見る

〈20 フィート (約 6m) 先を〉



20分間、同じ姿勢でいられますか? 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

目の見え方 変りない?



## 早めの眼科受診で相談を!

春の健康診断の結果は、健康カードでご確認いただいていると思いますが、見え方に変化が出てきた場合や、目が疲れやすくなっている場合は、視力が低下しているサインかもしれません。「気のせいかな?」と見過ごさず、一度早めに受診してみてください。

視力低下のサイン

これ  
やっていませんか?

- 近くで見る
- 顎を上げて見る
- 目を細めて見る
- 片眼を閉じて見る



もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。  
眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。

# この時期は衣服で体温調節

日中、暑い日もありますが、朝夕は冷え込む日が多くなってくる時期です。「今日は暑いな…」「夕方になると、ちょっと寒いかも!？」というときは、カーディガンやジャンパーなどのはおりもので体温調節をしましょう。下着も大切です! 汗を吸い取り、体の保温にも役立ちます。

そろそろ衣替えの時期ですが、一気に夏物と秋・冬物を入れ替えるのではなく、真夏の衣服から片付け、体温調節に役立つ秋・冬物に少しずつ入れ替えていく方法がおすすめです。

毎日、元気に過ごすためにも、自分の「体の声」に耳を傾けましょう。



今の時期の服装のポイントは、**着脱しやすい、薄手の物を重ねること**。吸湿性の良い綿素材のものがお勧めです。真冬に着るような分厚い物や、フリース素材の物などは、体温調節機能が狂ってしまうので避けましょう。

10月15日は世界手洗いの日

## 手洗いのポイントは?

手をぬらして石けんをよく泡立てる



こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして30秒以上かけて洗う

指先や爪は反対側の手のひらでこする



親指や手首は反対側の手で握ってねじる



洗い残しやすい箇所に注意する



流水でしっかり洗い流し、清潔なタオルなどで水気を拭き取る



タオルの共用はしないようにね!

## 洗った手、何でふく?



ハンカチを毎日身に付けていますか? 洗った手を、服で拭いたり、髪の毛に付けたりして終わりにしている人はいませんか?

秋に入り、肌寒くなってくると、感染症の流行も心配されます。先日の避難訓練でも練習したように、火事の際には口元に当てれば、煙を吸い込まず、命を守る道具になります。毎日身に付ける習慣をあたりまえにしましょう。**記名も忘れずにお願いします!**



運動会の練習が少しずつ始まっています。先月もお願いしたところですが、体育着のサイズをご確認いただき、小さくなっている場合は、少し余裕のある動きやすいサイズに買い替えをお願いします。また、紅白帽のゴムが伸びている場合は、ゴムを付け替えておいてください。

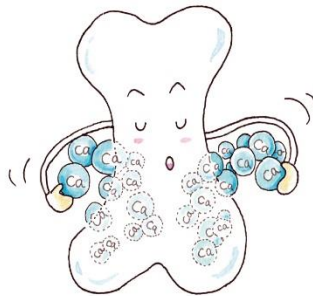
また、最近爪が伸びている人をよく見かけます。自分はもちろん、友達にけがをさせてしまう場合があるので、必ずおうちで短く切って来てください。

## 10月8日は、骨と関節の日！

(骨の「ホ」が、漢数字の十と八から成ることから、この日に制定されたそうです。)

みなさんは、骨の役割を知っていますか？骨は、私たちが体を動かすのを助けてくれたり、体を支えてくれるのはもちろん、大切な臓器を守ったり、カルシウムをたくわえたり、血液を作ったり…。私たちが健康に毎日を過ごすために、なくてはならない存在です。

骨を丈夫にするには、カルシウムを摂るだけでなく、運動をして骨に刺激を与えることが大切です。将来、骨粗しょう症にならないためにも、今のうちに、丈夫な骨を育てておきましょう！



成長期のうちに骨を強くしよう！

骨が弱くなり、転ぶなど、ちょっとしたことで骨折してしまう骨粗しょう症になる大人が増えています。また、最近では子どもの骨折も増えています。

成長期は、大人に比べて骨の成長が活発です。この時期に骨を丈夫にしておけば、骨折を防ぐだけでなく、将来の骨粗しょう症の予防にもなります。



骨を丈夫にするには、カルシウムとビタミンD、ビタミンKを一緒にとるなどバランスの良い食事が大切です。

魚を食べよう  
カルシウムだけでなく、ビタミンDも多く含んでいます

納豆を食べよう  
カルシウムもビタミンKも含まれます

他にも適度な運動や十分な睡眠も重要です。規則正しい生活をして丈夫な骨を作りましょう。

