



令和6年10月

大野幼稚園・小学校保健だより

第6号

テレビを見たりゲームをしたりする時、自はあちこち見るためにたくさん動いています。その上、集中しすぎるとまばたきをすることを忘れてしまうので、自は乾燥してしまい、よけいに疲れてしまします。テレビを見たりゲームをしたりする時は長い時間続けないで、時々休憩するようにしましょう！

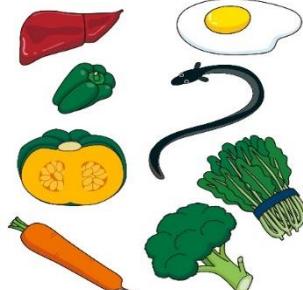
心当たりのある人は気をつけて！



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



野菜や魚に多く含まれるビタミンは、目の健康を保つために欠かせない栄養素です。不足すると、暗い所で自分が見えにくくなる病気になったり、自分が乾燥したり、疲れやすくなったりします。

### お家の方へ

近年、子どもの近視が世界的に増えていると考えられています。近視が増加している原因として、次のこと が指摘されています。

- ・子どもの近視の抑制に効果があるとされている外遊びの減少
- ・スマートフォンやゲーム機の普及といった環境要因

近視が進行すると将来、白内障や緑内障になるリスクが高くなるほか、網膜剥離など失明につながる病気のリスクも高くなるとされています。そのため、早期に発見し進行を予防すべきであると考えられています。

長時間のメディア使用は、視力だけでなく脳へも影響を及ぼします。お家でメディアと距離をとるポイントは、メディアを使用しない代わりにお家の方と一緒に遊んだり、お手伝いをしたりして一緒に過ごすことだそうです。特に休みの日は、お家の方もスマホから離れて、お子様と一緒にメディアから離れる休日を過ごしてみてください。



新型コロナウイルス、手足口病、マイコプラズマ感染症、溶連菌感染症など最近いろいろな感染症がはやっています。これから冬になり乾燥する季節には、感染症が流行しやすく、インフルエンザにも注意が必要です！

予防のためには、バランスの良い食事、十分な睡眠、マスク、そして手洗い・うがいがとても大切です。規則正しい生活と手洗い・うがいをしっかりして、元気に学校へ登校してくださいね。

具合が悪いときには、無理をせずに早めに病院を受診して、ゆっくり休んでくださいね。

## 続けよう手洗い習慣



## 秋悲しつかり健體意識を意識した生活を



寒暖の差が激しいので、衣服で気温の調節を



食欲の秋だけど、食べすぎに注意して栄養バランスよく



かぜの流行りやすい冬に備えて体力をつけておこう

## 寒暖差に注意しよう

昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は意外に冷え込むな~と感じる頃になりました。秋から冬へと変化していくこの時季、寒暖差疲労に悩んでいませんか？

実は、私たちの体は、気がつかないうちに寒暖差によってダメージを受けています。寒暖差

疲労がたまると、特に心当たりがないのに、体がだるく感じたり、肩が凝ったり、食欲が落ちたりします。

対策としておすすめなのは、ゆっくりお風呂に浸かることです。体を温めて、リラックスしましょう。早めに寝て体を休ませよう。



せることも大事です。秋から冬へと変わった季節、自分で自分の体を労わってあげましょう。