



ほけんだより 10月

令和 6 年 1 0 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、目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、目は乾燥してしまい、よけいに疲れてしまいます。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くて、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！



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、暗い所で目が見えにくくなる病気になったり、目が乾燥したり、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^{しんがた}コロナウイルス、手足^{てあし}口病^{くちびょう}、マイコプラズマ^{まいこぷらずま}感染症^{かんせんしやう}、
溶連菌^{ようれんきん}感染症^{かんせんしやう}など最近^{さいきん}いろいろな感染症^{かんせんしやう}がはやっています。
これから冬^{ふゆ}になり乾燥^{かんそく}する季節^{きせつ}には、感染症^{かんせんしやう}が流行^{りやうこう}しやす
く、インフルエンザ^{いんふれんざ}にも注意^{ちゆうい}が必要^{ひつよう}です！

予防^{よぼう}のためには、バランス^{ばらんす}の良い食事^{しょくじ}、十分な睡眠^{じゅうたん すいみん}、マス
ク、そして手洗い・うがい^{てあらひ・うがい}がとても大切^{たいせつ}です。規則^{きそく}正しい
生活^{せいかつ}と手洗い・うがい^{てあらひ・うがい}をしっかりと、元気^{げんき}に学校^{がっこう}へ登校^{とうこう}
してきてくださいね。

具合^{ぐあい}が悪い^{わる}ときには、無理^{むり}をせずに早め^{はや}に病院^{びやういん}を受診^{じゆしん}
して、ゆっくり休^{やす}んでくださいね。

つづ て あら しゆう かん 続けよう手洗い習慣



あ き けん こう い し き せ い かつ 秋もしっかり健康を意識した生活を



かんだん さ はげ
寒暖^{かんなん}の差^さが激^{はげ}しいので、
い ふく き おん ちようせつ
衣服^{いふく}で気温^{きおん}の調節^{ちようせつ}を



しよくよく あき た
食欲^{しよくよく}の秋^{あき}だけど、食べ^たすぎに
ちゆうい えいよう
注意^{ちゆうい}して栄養^{えいよう}バランスよく



は や ふゆ
かぜ^はの流行^やりやすい冬^{ふゆ}に
そな たいりよく
備^{そな}えて体力^{たいりよく}をつけておこう

かん だん さ ちゆう い 寒暖差に注意しよう

ひる ま あせ はよう き あさばん
昼間^{ひるま}は汗^{あせ}ばむ陽気^{はようき}でも、朝晩^{あさばん}
い がい ひ こ かん
は意外^いに冷え込む^{ひこ}な〜と感じ^{かん}る
ころ なる じき
頃^{ころ}になりました。秋^{あき}から冬^{ふゆ}へと
へん か じき かん だん さ
変化^{へんか}していくこの時季^{じき}、寒暖差^{かんなんさ}
ひろう なや
疲労^{ひろう}に悩^{なや}んでいませんか？

じつ わたし からだ き
実は、私たち^{わたし}の体^{からだ}は、気が^きつ
かないうちに寒暖差^{かんなんさ}によってダ
メージ^うを受けています。寒暖差^{かんなんさ}

ひろう あき とく こころ あ
疲労^{ひろう}がたまと、特^{とく}に心当^{こころあ}たり
が ない の に、 体 が だる く 感じ たり
かた こ しょうよく お
り、肩^{かた}が凝^こったり、食欲^{しょうよく}が落ち
たりします。

たいさく
対策^{たいさく}としておすす^{だいじ}めなのは、
ゆっくりお風呂^{ふろ}に浸^つかることで
す。体^{からだ}を温^{あた}めて、リラッ^あクスし
ましょう。早^{はや}めに寝^ねて体^{からだ}を休^{やす}ま



せることも大事^{だいじ}です。

あきからふゆへと変わる季節^{きせつ}、自
ぶん じぶん からだ いたわ
分で自分の体^{からだ}を労^{いたわ}わってあげま
しょう。