

ほけんだより 10月

令和2年10月1日
西尾市立吉田小学校
ほけんしつ
保健室

朝晩も涼しくなり、すっかり秋らしくな
ってきました。昼間と朝晩の気温差が大き
いため、体の調節機能が崩れ病気と闘
う力が弱まることから体調を崩す人が
増えてくる時期です。睡眠を十分にとる
など、体調管理に気をつけて、健康な毎日
を送れるようにしましょう。



10月の保健行事 保健目標

目を大切にしよう

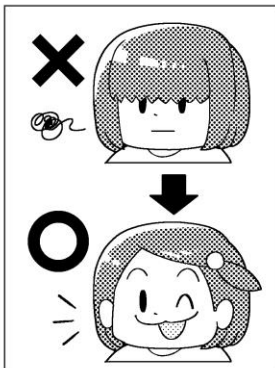
日	曜	行事	対象	注意事項
5	月	内科検診	1・2年生	ワンピースなどの上下がつか がった服は着てこない
15	木	歯科検診	3・4年生	朝きれいに歯を磨いてくる
19	月	内科検診	3・4年生	ワンピースなどの上下がつか がった服は着てこない
28	水	就学時検診	ほいくえんじ 保育園児	5年生の子たちにお手伝いを してもらいます

※ それぞれの検査で異常や病気が見つかった場合は、「受診のおすすめ」を発行し、お知らせします。受け取られたら受診をお願いします。歯科は、全員へ結果をお渡ししています。治療が必要な子は、用紙の中に表示されています。確認をよろしくお願いいたします。

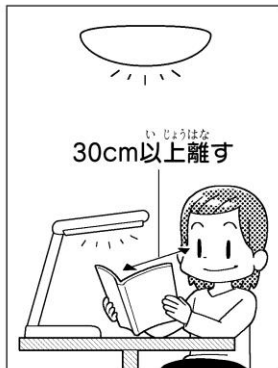


10月10日は目の愛護デー

目を大切に



前髪が目にかからないようにしよう



読書や勉強、ゲームのときは部屋を明るく



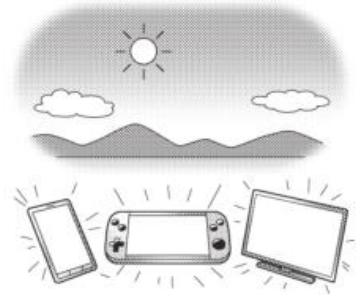
メディア機器を長時間使わない



目をこすらないようにしよう

ブルーライトとは？

目に見える光には、さまざまな色があり、青色なのが「ブルーライト」です。ブルーライトは、スマートフォンやテレビなどの画面から出る光にはもちろん、照明の光や太陽光にも含まれてるのですが、含まれるブルーライトの割合や浴びる時間などによって、体への影響は変わってきます。

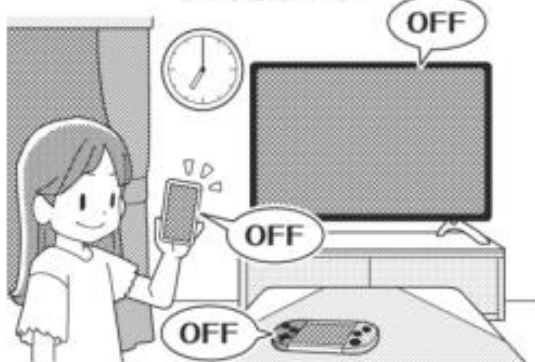


例えば、夜にスマートフォンや携帯ゲーム、テレビなどの画面から出るブルーライトを近くで見続けると、画面から出るブルーライトによって、睡眠ホルモンの分泌がストップしてしまい、眠れなくなって、睡眠不足による体調不良につながる可能性があります。



ブルーライトの影響を抑えるには

夜間にスマートフォンなどの
使用を控える



寝る2時間前からは使わないようにしましょう。

使用する時間を決める



スマートフォンや携帯ゲームなどは使う時間を決めて、長時間使うことのないようにしましょう。