

すこ いずみ 健やかな泉

～健康が、学校中にあふれるように～ ほけんだより



令和3年10月4日
福井市西藤島小学校
保健室



あき 秋といえば、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、食欲の秋。いろいろな楽しみ方があり

ますね。みなさんは、どんな楽しみ方をしますか。



まえがみ かんぜん
前髪で完全に目がかく
れている子を見かけま
す。「きのう、ゲーム
5時間した」と言っ
ているのを聞くこともあ
ります。あなたの目は
だいじょうぶ
大丈夫ですか？

目が判定するよ
やさしい？
やさしくない？



10代でも老眼!?



スマホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すとまわりがぼやけて見えることはありませんか？

ピントをあわせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が10代の人に増えています。医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」です。

目は毛様体筋という筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピントをあわせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまうのです。スマホ老眼をほおっておくと、頭痛などの全身の不調につながることもあります。



時間を決めてやろう



画面に近づきすぎない



時々休けいする



10月からコロナウイルス感染症の規制は「感染拡大警報」という今までより1つレベルが下がります。しかし、コロナウイルス感染症は、いつまた元気になってひろがっていくかわかりません。今までのように『コロナルール』に気をつけ、できることをしっかりやっていきましょう。



#コロナに負けるぞ!

がまんの
毎日に
イライラする
ときは...

窓を開けて、深呼吸



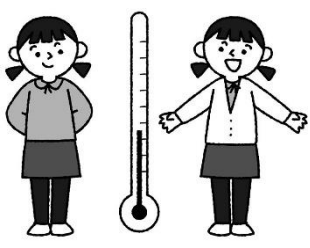
こまめに換気をして新鮮な空気を吸おう!



軽い運動を続けましょう。



マスクを
はずして、
からだを
うごかしたら、スッキリするよ!



きせつ
季節のかわりめ、気をつけよう!



あさよる 朝、夜は、ずいぶんずしくなってきました。かせいしょう かげじょう 症状がでてくる人がふえてきました。ねるとき、まだ、あつ おお ゆだん 暑いことも多いので油断していると、あけがた さで体調をくずしてしまうことが多いようです。『あつい』『ちょうどいい』『すずしい』にあわせ、きるものをこまめに調整して、その日のきおん たいちょう 気温や体調にあったふくそうをしましょう。

保護者の方にお知らせとお願い



1学期分の健康診断や発育測定が終わりましたので、「健康の記録(4~6年)」「健やかな泉(1~3年)」を持って帰ります。該当学年の1学期の所に印鑑を押して、学校に戻してください。夏休み前にお渡ししました歯科、眼科、耳鼻科、その他の治療の必要な人でまだ、治療が終わっていない人は早めに治療を終えるようにしてください。