

# ほけんだより 10月

流山市立  
流山北小学校  
NO. 5  
R6. 10. 4

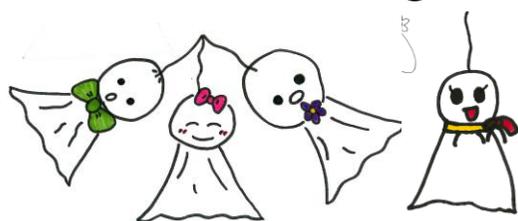


10月になりました。運動会練習が9月30日から始まりましたね。みなさんも運動会練習を頑張っていることと思います。また、最近では気候が涼しい日が増えてきましたね。保健室の窓を開けると、少し冷たい空気が入ってくるので秋の空気を感じます。みなさんの教室はどうですか？空気が冷たくなり、運動会の練習の疲れで、免疫が低下していると感染症も心配です。手洗いうがいなどで予防して引き続き注意していきましょう★



## 楽しい行事の前に気をつけること

10月から、運動会や校外学習、音楽発表会など、11月にも楽しい行事がいっぱい続きます。みなさんと一緒に元気に楽しく参加したいと思っています。楽しみにしすぎて、前日眠れない！なんてこともあると思いますが、当日みんなで楽しむために、まずはしっかりと寝ましょう。当日の楽しいことだけ考えるとよく眠れると思います🌙



朝晩の気温が下がる時期になりました。日中は、日が出ていて汗ばむこともあるので、調節しやすい服を選んでください。また、気温差も激しいようなので、当日まで気を抜かずに体調管理に気を付けて過ごしましょう。

保健室の先生になるための勉強をしに来ました。加藤ももこです。今月の保健だよりには私が調べたことも載っているのでぜひ、読んでみてください！

## 10月10日は目の愛護デーです

10月は目の愛護デーがあります。タブレットで学習する時間も増えてきています。目が疲れたとか、ぼやけると思う人も増えてきていると思います。目に優しい生活を心がけるようにしましょう。寝る1時間前にゲームをしないようにしましょう。また、タブレットを使うときは、1時間に1回5分～10分くらい遠くを見て目を休めたりしましょう。

ブルーライトを浴びると、脳が睡眠モードになりにくくなってしまい睡眠のサイクルが乱れてしまう原因になります。さらに、こころの乱れにもつながってしまうので注意が必要です△運動会を元気に乗り越えるためにも、ブルーライトについてやタブレットの使用時間についてももう一度見直してみましょう！

寝る前のブルーライトで眠りにくくなります



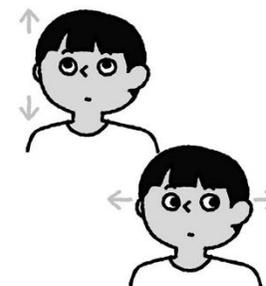
その不調はつかれ目のサインです！



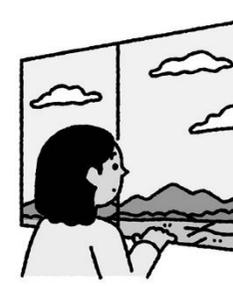
## 目を守るにはどうすればよいか??

目を守るには、下のイラストのように目の体操をすることや、近くと遠くを交互に見ること、目を温めること、痛みや充血がある場合は反対にタオル等で冷やす方法があります。その他にも、明るい部屋で操作することなども目を守るために有効な方法です。

ぜひ試してみましょう！



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。