

ほけんだより



上尾市立芝川小学校

令和6年10月



HPはこちらのQRコードから

昼間は暑いときもありますが、朝や夕方は涼しくなってきたり、だんだんと秋らしくなってきました。このようなときはかぜをひいたり、体調をくずしやすくなったりします。気温の変化がはげしいので、衣服の調整や手洗い・うがいをして、かぜの予防をしましょう。カーディガンなど、はおるものを持ってきて寒くなったら着るといった調整が自分でできるといいですね。



季節の変わり目です。感染症に注意して！

季節の変わり目ということもあり、体調不良になる人も増えてきています。

市内では、次のような感染症が増えてきているそうです。

- マイコプラズマ肺炎 → 長引く咳に要注意です
- 手足口病 → 小さい子に多いですが、兄弟関係で感染している人もいます
- コロナウイルス感染症 → 熱は数日で収まるようですがだるさなどが続く人が多いそうです
- インフルエンザ → 少しずつ市内でも出始めているそうです

感染症の予防には、

てあらいうがい・せきエチケット

簡単にできることばかりです。感染症にかからないように日頃からきちんと予防していきましょう。



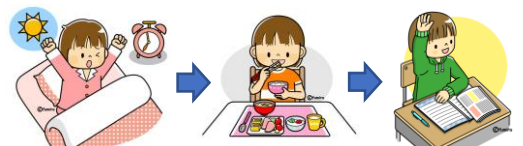
☆☆☆ 睡眠をしっかりとりましょう！ ☆☆☆

保健室で話をしていると、寝る時間が遅い人がたくさんいておどろいています。睡眠不足のために、学校で気分が悪くなったり、頭痛がおきたり、授業中ボーッとしたり…。一日勉強したり、遊んだり、いろいろなことをして頭や体はすぐ疲れます。それを回復するために眠りが必要なのです。毎日、すっきりとした頭と体で活動できるように、睡眠をしっかりとりましょう！



☀☀ おきたら、朝日をあびて朝ごはん ☀☀

朝起きたら、朝日を浴びましょう。スッキリと目覚めることができますよ。そして、朝ごはんを食べることでエネルギーを補給することができるので日中元気に活動できます。





10月10日は目の愛護デー 目に優しい生活を!



メガネ、コンタクトは
自分の度にあったものに



ゲームやスマホの
見すぎに注意



たまには遠くの景色を
眺めてリラックス



目が疲れたときは
蒸しタオルなどで温める

たくさんある! 涙のやくわり

- 目の乾燥をふせぐ
- 目に酸素や栄養を送る
- ばい菌の感染をふせぐ
- 目の表面の傷をなおす
- 目の表面をなめらかにする

感動したり悲しかったりするとき、涙が出てることがありますね。実は涙は、ただ出るだけでなく、たくさんの役割があるのです。また、目にゴミが入った時にまばたきをすることで、涙がゴミを流すなど、涙は自分の体のために大かっやくしています。

寝る前はひかえめに

スマートフォンやパソコンの画面からは、『ブルーライト』とよばれる光が出ています。太陽からの光にもふくまれ、朝浴びると体内時計がリセットし、脳やからだが活性化します。しかし、夜にブルーライトが目から入ると、「今は昼間だ」と脳がかんちがいをして、内臓や神経に昼間用の信号を送り続けます。つまり、眠ったり休んだりする準備ができないのです。スマートフォン、ゲーム、パソコンなどは、寝る2時間前くらいから使用をひかえるようにしましょう。

