# ほけんだより 10月

令和５年１０月６日
北九州市立今町小学校
保健室　No. 7

１０月になり、朝と夜には冷え込むようになりました。このように寒くなると体調を崩す人が増えてきます。暑さ・寒さなどの感じ方は一人一人ちがいます。その時の自分の体調や気温に合わせて過ごせるように、薄手の上着を１枚持って登校すると安心ですね。

北九州市内でもインフルエンザが流行っています。心も体も元気に過ごすために、手洗い・うがい・手指消毒・換気・水分補給などの感染症対策を続けましょう。

## 寝る前にスマホやゲーム機をさわっていませんか？

「朝、起きられない」「昼間もずっと眠い」・・・そんなあなたは、よく眠れていないかも。もしかしたら【寝る前のスマホやゲーム、テレビ】が原因かもしれません。

### ★体内リズムを崩す原因は・・・★

体は太陽の光を浴びることで「昼」だと感じ取り、眠たくなるホルモンが出る量を少なくします。そんな太陽の光とよく似ているのがスマホやゲーム、テレビの画面から出るブルーライト。夜にスマホやゲーム、テレビの画面を長時間見つめると、体が昼だとかんちがいしてしまい、体の中のリズムが崩れ、しっかりと深く眠ること（よい睡眠）ができなくなってしまいます。

### ★よい睡眠をとるためには★

１日の疲れをとったり、学習したことを整理したりするためにも、しっかりと深く眠ることが大切です。しっかりと深く眠るために、**寝る２時間前**にはスマホやゲーム、テレビを見ないように心がけましょう。スマホやゲーム、テレビ以外の楽しみを新しく見つけてみましょう。

### ★夜のおすすめの過ごし方★

・日記をつける　　・お風呂の後にストレッチをする
・読書をする　　・勉強の予習、復習をする

夢中になりすぎて、寝る時間がおそくならないように、ほどほどにしてくださいね！

## 目の疲れをとろう！４つの方法で目ぱっちり！

**まばたき**

意識してまばたきをし、目の表面を潤そう。

**遠くを見る**

遠くを見て、目をリラックスさせよう。

**あたためる**

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。

**眼球ストレッチ**

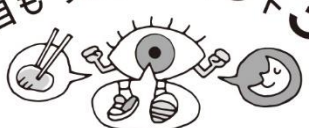
目を上下・左右に動かして、目の筋肉をほぐそう。

# 10月の予定

こちらの予定は、保健に関する行事のみを掲載しております。他の行事につきましては、学校だよりや学級・学年通信をご確認ください。

| 実施内容 | 開始日時 | 対象 |
|---|---|---|
| フッ化物洗口 | １０月２４日（火）１３：４０～<br>※在学中は継続実施となります。 | 全児童<br>希望者：フッ化物　非希望者：水のみ |

※申込書（紙または電子申請）の提出は１０月６日（金）が締切となっております。全員、申込書を提出していただく必要があります。未提出のご家庭には再度、申込書を配布させていただきますので、提出をお願いいたします。（tetoru にて電子申請用の URL も配信済みです。）




## １０月１０日　『目の愛護デー』

季節の変わり目は、かぜなどにかかりやすい時期です。元気な体を作るポイントは、「睡眠・運動・栄養」ですが・・・実はこの３つは視力低下の予防にも効果があります。

**1 睡眠**　近視の子には、就寝時間が遅く、睡眠時間が短い傾向があるという分析があります。

**2 運動**　屋外で過ごす時間が長いと、近視の発症率が低くなると言われています。

**3 栄養**　ビタミンＡやアントシアニンなどの目によい栄養素だけにこだわらず、バランスよく食べましょう。

私たちの生活では、蛇口をひねると、きれいな水が出てきます。手についたウイルスを落とすためのせっけんもあります。しかし、みなさんの今の生活は、決して当たり前ではありません。

きれいな水が出てくる水道がないため、雨水をためて飲んだり料理をしたりしなければならない国もあります。せっけんを使って手を洗ったことがない国もあります。このような国では、せっけんを使えずに、正しい手の洗い方も知らないため、下痢や肺炎にかかって命を失う子供たちが年間約１５０万人いるといわれています。

せっけんを使って正しく手を洗うことができれば、年間１００万人もの子供の命が守れるそうです。手洗いは自分たちですぐに始めることのできる予防法の一つです。そして、正しい手洗いを広めることは、世界中の人たちの命を守ることにもつながります。このことから、２００８年に毎年１０月１５日は『手洗いの日』と定められました。

きれいな水とせっけんを使って、手を洗うことができる毎日に感謝しましょう。そして、感染症を予防しながら元気に過ごすためにも、こまめにしっかりと手を洗いましょう。