

ほけんだより月号

令和4年10月1日

横濱市立茅ヶ崎小学校
校長 高橋美都子
養護教諭 飯塚・間瀬

お子さんと一緒に読むことで、心と体の健康を見つめ直していきましょう

朝夕が涼しくなり季節の移り変わりが感じられるようになりました。上着を用意するなど、気温に合わせて調節しやすい服装選びができることに加え、毎日の準備の中に「ポケットにハンカチを入れる」ことが習慣づいているか、ご家庭でも声をかけてあげてください。

正しい手の洗い方

正しい手指消毒の方法

石けんの泡で指先から手首まで洗う事と同様にアルコールもよくすり込むことが大切です。

手洗いとアルコール消毒の使い分け

顔を触る前

- ★ 外から室内に入った後、トイレの後、食事の前など
- ★ 目に見える汚れがついているとき

目に見えるような汚れはなくて、手洗いがすぐできないとき

つまり、基本的には手洗いなのです。

手洗いの日

10月15日

世界手洗いの日

新型コロナウイルス

だけでなく、RS、インフルエンザ、胃腸炎を引き起こすノロやロタなど様々なウイルスに有効なのは石けんを使った手洗いです。近年は街のあちこちに設置されているアルコール消毒ですが、ノロやロタウイルスには効果にくいので、手洗いが一番の基本です。

保健委員の5-6年生も毎日校内の石けん補充を行いなから、石けんを使って手を洗おう、換気も大切!! と呼びかけています。

保健委員会

目の愛護デー

10月10日

親子で考えてみましょう!!!

目にやさしい生活を

涙れ目チェック

- 目がショボショボする
- ほやけて見える
- 目がかわく
- 目やにが出る
- 涙が出る
- 目が赤くなる
- 光がまぶしい
- まぶたがピクピクする
- 首や肩がこりやすい

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?

ピントを合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代の人に増えているそうです。

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合わせています。

遠くを見るときはリラックス、近くを見るときは緊張。

目にやさしい環境

- 本を読んだり勉強したりするときは、部屋を明るくする。
- 手元が明るくなるようスタンドライトなどを活用する。
- 前髪が目にかからないよう整える。

目のSOS

近くばかり見ていると毛様体筋はずっと緊張したままこり固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまう。この状態が続くと、頭痛や肩こり、倦怠感などが全身の不調につながることもあります。

目にやさしい行動

- テレビやゲームは、時間を決めて楽しむ。
- ゲームやスマホは、30分ごとに休けいをとる。
- いつも良い姿勢を心がける。

たっぷり睡眠をとる

良質な睡眠で、目も心も体も疲れをしっかりとリセットしよう。

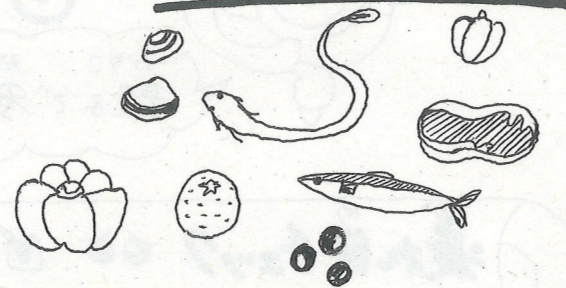
疲れ目には...

遠くを見る

目のまわりを

温める

目にいい食べ物をとる



目の体操をする

顔は真、すぐ正面を向いたま、目だけ動かします。

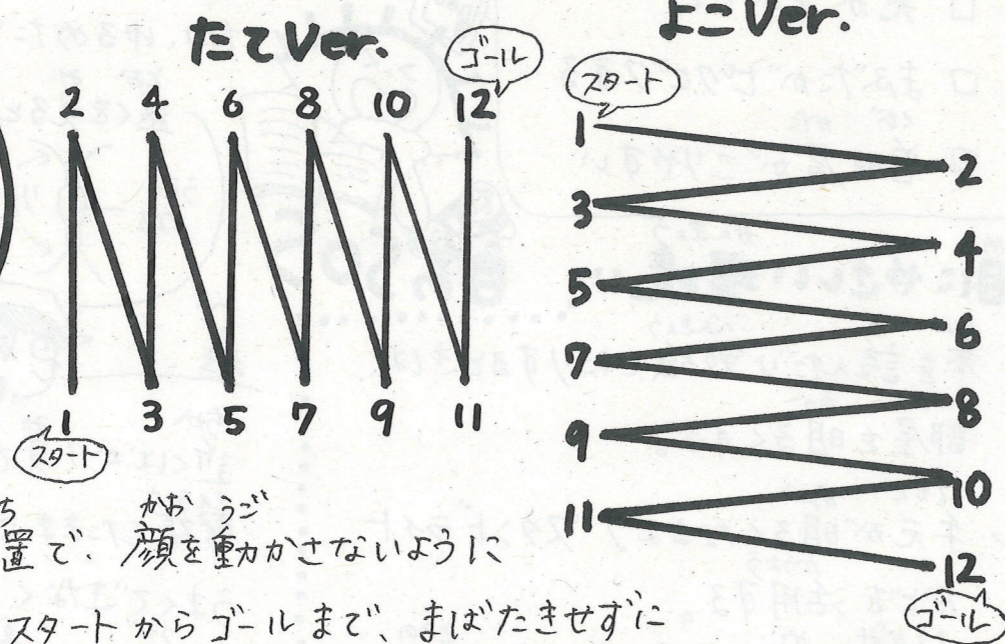
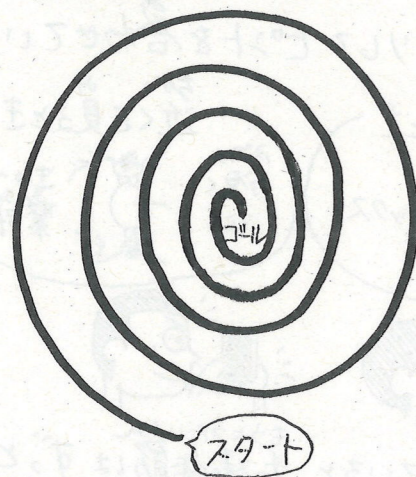
ゆっくり5カウント

左右上下を入れ替えてくり返しやってみましょう。



ぐるぐるポスター

ジグザグポスター



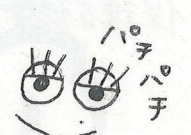
30cm (ほど) 離れた位置で、顔を重くかささないようにして、目(視線)だけでスタートからゴールまで、まばたきせずにお追いかけます。A4サイズの紙に書くなどしてオリジナルポスターを作り、TVの脇やゲームや本を読む机の近くに貼ってみるのもおすすめです。デジタル機器を使ったら30分に1回休けいするときに活用できるといいですね。

まばたき1回

目薬1滴



それが... パソコン作業や読書... 約6回/分
 動画やゲーム... 約3回/分



まばたきをすると新しい涙と古い涙が入れかわります。目の表面がうるおうことで目の清潔が保たれます。涙の膜が、ほこりや細菌から目を守ってくれるため、まばたきの回数を意識的に増やすことも大切です。

姿勢からくる体への負担

① 前傾角度と頭の重さ
 約5kg
 約18kg
 約27kg
 ニューヨークの脊椎外科医 ケネス・ハンスラージ氏の研究より

② 巻き肩は呼吸が浅くなる
 正しい姿勢
 まがた巻き肩

③ ゆがみから全身のコリへ
 肩甲骨
 肋骨

Let's ストレッチ

良い姿勢
 胸鎖乳突筋

ゆがんだ前傾姿勢
 1日3回 左右それぞれ やってみましょう!!

① おおいき息を吐いてー
 右手で左の鎖骨から肩甲骨にかかる部分を手で押さえる。

② リミ息を吸いながら
 ①のまま、ゆっくり上を向く。

③ ゆっくり息を吐き出して呼吸を続ける
 ②の上を向いたまま、右側に首を倒し、15秒キープする。

お風呂につきながら、ホカホカあたたかいお湯でやるのもオススメです