

ほけんのひろば



おうちの人といっしょによみましょう。

令和2年10月23日 豊川小学校 保健室

10月下旬になり急に寒さが強くなったように感じます。しかし、子どもたちの中には、今でも半そでで学校生活を送っている人がいます。気温にあった服装を心がけるといいですね。また、最近、頭痛や喉の痛み、咳が出るなど、かぜの症状がみられる人がふえています。豊かっ子発表会の練習と同じように、規則正しい生活習慣も日々の積み重ねが大切です。これからますます寒くなります。手洗い・うがいをこまめにするを習慣づけて、風邪をひきにくい体をつくりましょう。



かぜ 風邪ひきさんが 増えていきます

かぜ 風邪のひきはじめの注意

寒くなるにつれて風邪の症状に悩まされている人が増えています。風邪が長引いている人も少なくないようです。体調管理には十分気をつけていきましょう。

むりせず

からだを やすめよう



はやめはやめの対策が、はやく元気になるためのカギ。温かくして ゆっくり休もう。

しっかり

えいよう 栄養をとろう



栄養不足も風邪の原因のひとつ。バランスのとれた食事を心がけよう。

室内の温度・湿度にも 気を配ろう

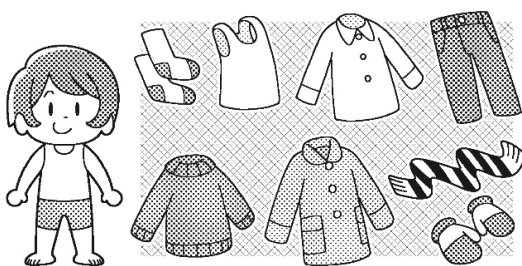


室温は 20～23℃を目安に。加湿器などをつかって 適度な湿度を保つことも大切。



服装でじょうずに コントロールを!

朝晩と日中で気温差が大きくなる今の時期。服装のコントロールをじょうずにして、元気いっぱい過ごせるといいですね。



25℃以上	半そで	気温にあわせた服装の目安
25～20℃	長袖シャツ	
20～16℃	薄手の上着	
16～12℃	薄手のセーター	
12～8℃	薄手のコート	
8～5℃	厚手のコート	
5℃未満	ダウンやマフラー	



けんこう

かんが

メディアと健康について考えてみよう!



めは、わたしたちが生きていくために必要な情報^{ひつよう じょうほう}を得るための重要な^{じゅうよう}からだの器官^{きかん}のひとつです。
 のう おく じょうほう やく 80~90パーセントは目^めから得^えられています。つまり、目^めにはおも
 いじょう 負担^{ふたん}
 以上^{いじょう}にたくさんの負担^{ふたん}がかかっているのです。

今回は、みなさんが気^きになっている目^めについてのギモンを Q&A方式^{ほうしき}でお答え^{こた}していきます。

Q1 ネットやゲームをすると、やっぱり目がわるくなるの？

A1 長い時間やり続けると、目がわるくなります！

みなさんがスマートフォンやゲームをするとき、画面^{がめん}とのきよりは20センチ以内^{いない}。そこにピント^あを合わせるのは、目^めにとって大きな負担^{おお ふたん}です。長く続^{なが つづ}くと、近いきよりにピント^あが合いやすいように目の筋肉^{め きんにく}が変化^{へんか}して、近く^{ちか}は見^{みえ}えるけれど遠く^{とお}にピント^あが合いづらい「近視^{きんし}」になってしまうのです。それをさけるためには、30分以上^{ふんいじょうがめん}画面^みを見るときは、途中^{とちゅう きゅう}で休^{きゅう}けいをとること。休^{きゅう}けい時間^{じかん}は、見続^{みつづ}けた時間^{じかん}と同じ長さ^{おな なが}が理想^{りそう}です。

Q2 読書とスマートフォン、どちらの方が目がわるくなるの？

A2 スマートフォンの方が目はわるくなります！

スマートフォンの光^{ひかり}は目^めに刺激^{しげき}をあたえます。光^{ひかり}はダイレクトに目^めに入りこみ、目^めに負担^{ふたん}をかけてしまいます。一方^{いっぽう}本^{ほん}は、光^{ひかり}を発^{はつ}さないため、スマートフォンより目^めにやさしいといえます。またメディア機器^{きき}の画面^{がめん}が小さいほど目^めには負担^{ふたん}がかかりやすいです。たとえば動画^{どうが}を見るなら、スマートフォンよりタブレット、ゲームをするならパソコンやテレビ^{ほう め ふうん かる}の方が目^めの負担^{ふたん}は軽^{かろ}くなります。もちろんテレビ^みを見るときも3メートル^{じゅうぶん}くらいの十分なきよりをとりましょう。

Q3 ブルーライトってなに？体にわるいの？

A3 スマートフォンやゲーム機などが発する光です。体にわるい影響があります！

スマートフォンやタブレットなどの画面^{がめん}が発^{はつ}するブルーライト。体内リズム^{たいない りズム}をみだす原因^{げんいん}になります。夜遅くまでブルーライト^{よるおそ}をあびる生活^{せいかつ}を続^{つづ}けると、「寝つき^ねが悪い」「眠り^{ねむ}が浅い^{あさ}」などさまざまな不調^{ふちょう}があらわれます。もちろん、近視^{きんし}予防^{よぼう}の上からも、寝^ねる直前^{ちよくぜん}のゲームやスマートフォン、動画^{しちょう}の視聴^{しちょう}はよくありません!!翌朝^{よくあさ}まで目^めの緊張^{きんちよう}が続^{つづ}いてしまいます。夜^{よる}にゲームをする場合は、最低^{ばあい}でも寝^{さいてい}る時刻^{ね じこく}の1時間前^{じかんまえ}までにしましょう。

10/27 (火) ~ 11/2 (月) ヘルシートライを行います!

普段^{ふだん}の生活^{せいかつ}を見直^{みなお}して、「生活リズム^{せいかつ りズム}」を整^{ととの}えることに取り組^{とく}んでみましょう。

10月27日に配付^{はくふ}します。

