

ほけんだより10月



令和6年10月23日
神島田小学校 保健室

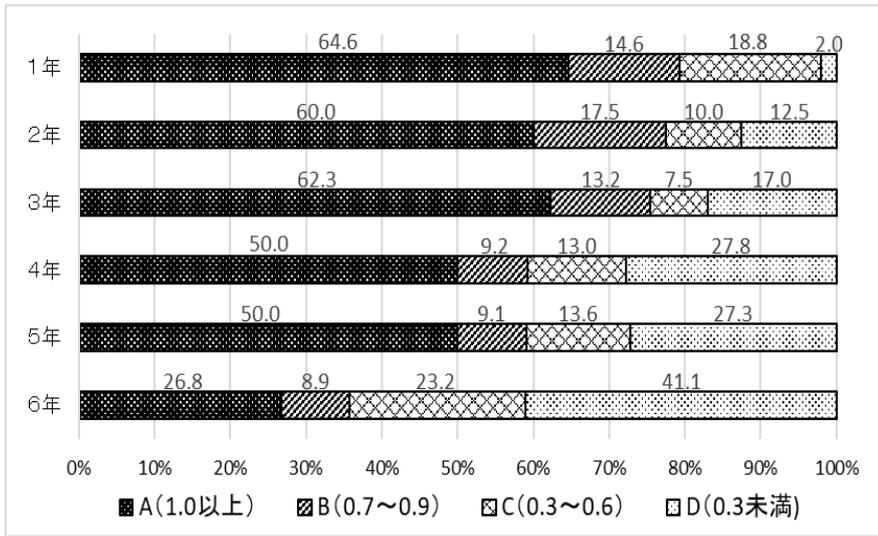


夏の暑さもようやくやわらぎ、秋らしく過ごしやすい季節になってきました。ただ、急な気温の変化によって体調をくずしてしまう人も出ています。天気予報をチェックして天気にあわせた服装を考えたり、好き嫌いせずにバランスよく食べたり、早ねを心がけて体をゆっくり休めたり、自分のためにできることをしましょうね。

手あらいは手首までしっかり!



* 秋の視力検査を実施しました *



学年毎の結果（裸眼視力）は左のグラフの通りです。視力が1.0未満だった人には「視力検査結果のお知らせ」を渡しました。（矯正視力が1.0だった人にはお知らせはありません）

“まだ悪くなっていないからいいや”ではなく、悪くならないようにしてほしいです。目に優しい生活ができているか、生活をふり返ってみましょう。

ぐっすり眠るために 睡眠環境を整えよう



布団やシーツなど寝具は清潔に。特に自分に合った枕を使う。



寝る前にスマホは使わない。寝るときには部屋の電気は消す。



寝る1~2時間前にぬるめのお風呂に入ってリラックスする。

ブルーライトとは可視光（人の目に見える）の中で紫外線に近い青い光で、角膜や水晶体で吸収されずに目の奥の網膜まで届く強い光です。太陽光にも含まれていますが、LEDを使ったパソコンやスマートフォンからもこの光が多く発生されています。

ブルーライトの刺激は睡眠の質を落とし、生活リズムを狂わせます。ゲームやスマホは使う時間を決め、約束を守って上手に利用しましょう。