



ほけんだより

朝、家を出るときは「寒いな」と思って長袖を着てきたのに、昼休みに校庭で遊んだり体育の授業を受けたりすると「暑い!」と感じる日が増えてきましたね。10月は、1日の中で気温が10度以上変わることも珍しくありません。この激しい寒暖差に体がついていけなくなると、頭痛やだるさ、風邪のような症状を引き起こしやすくなります。「服の脱ぎ着で上手に体温調節をする」「しっかり睡眠をとる」「バランスの良い食事をとる」等、体調を崩さない工夫をしていきましょう!



10月10日【目👁️の愛護デー】

愛護：大切に守ること

生まれたばかりの赤ちゃん

明るい方を見ます。
白と黒の
明かり
だけの
世界です。



1～3ヶ月頃

少しずつ色が分かり
ものが動いて
いるのが
分かります。
視力は0.01～
0.02くらい



6ヶ月頃

ぼんやりと
形が分かる
ようになります。
視力は0.04～
0.08くらい



8ヶ月～1歳頃

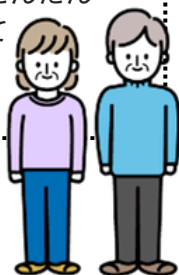
物や人がはっきり
見えるよう
になります。
視力は0.2～
0.3くらい



視力の成長（目👁️の一生）

40歳～60歳頃

老眼が始まり、
目のピントを合
わせる力がだん
だん弱くなっ
ていきます。



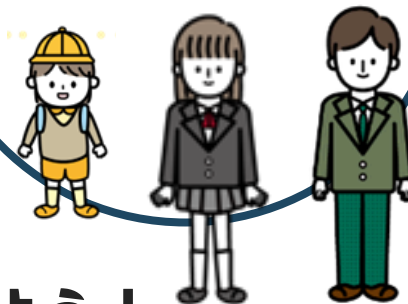
25歳頃

視力の低下が止
まる頃と言わ
れています。



小学生～高校生頃

目に悪い生活を送っていると視力が落ちていきます!



2歳～7歳頃

「見る」力がど
んどん育ちま
す。
視力は6歳頃ま
でに1.0～1.2
くらいにな
ります。



今こそ気をつける時!

目👁️に優しい生活を心がけよう!

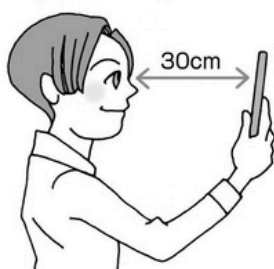
小学校1年生頃には1.0くらいあったはずの視力…今はどうでしょうか?一度下がってしまった視力は基本的には元に戻ることはありません。近視は、将来の目の病気の罹患率に与える影響が大きいと言われています。体の成長と共に進んでいく近視、学生の今こそ気を付けるべき時なのです。目に優しい生活を心がけていきましょう。



疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント

ポイント1

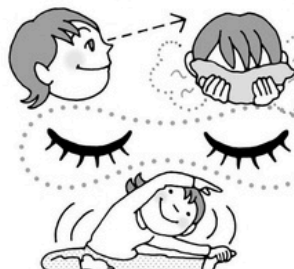
目と画面の距離は 30cm 以上に



ス マホの画面のように近くを見る時、目はピントを合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。

ポイント2

目はこまめに休ませる



30 分に1回を目安に、5m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

ポイント3

使用ルールを決める



長 時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「1日2時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

ポイント4

寝る前はスマホを見ない



ス マホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る1時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。

10月17日～23日 薬と健康の週間

頭やお腹が痛い時、風邪をひいた時・・・私たちは症状を和らげるために薬を飲みます。体調を崩して辛い時、薬はとても頼りになる存在です。ですが、飲み方・使い方を間違えると、かえって健康を害することにもつながってしまいます。

薬は症状にあったものを、「決められた用法」で「決められた分量」だけ正しく飲んだ時のみ、効果・効能を発揮します。

使用上の注意をよく読み、用法用量を守って上手に活用していきましょう。

近年、薬はスーパーやコンビニ、ネットでも買えるようになり、より身近な物になってきている気がします。ただ、その手軽さや便利さに頼りすぎるあまり、「具合が悪くても、薬を飲めば治るから」などと簡単に考えてはいないでしょうか？人間には本来、自分の力で怪我や病気から回復していく「自然治癒力」が備わっています。その力を十分に発揮させるためには、日頃から、十分な睡眠をとり、バランスの良い食事をして、適度に運動をすることが大切です。薬はあくまでも健康のサポーターです。むやみに飲むでもなく、むやみに避けるでもなく、上手に付き合っていきましょう。

