

秋が深まってくると朝寒・夜寒よって朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行り出す時期です。上着など服装で調整しながら、毎日を元気に過ごしましょう。



スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。



一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。

スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

10月の保健行事

28日(火) 就学時健康診断

5年生は、健康診断のお手伝いがあるため、お弁当を持ってきてください。その他の学年は、特別日課3時間授業です。放課後、校庭は使用できません。



ICTと目の健康が気になります

近視の子供もは約40年前に比べてなんと2倍。近視の原因は遺伝もありますが、普段の生活が影響している部分もあるようです。気になるのはスマホやタブレット端末の使い方。小さい画面だと気がつかないうちに顔を近づけて見てしまっている人も多いのです。

近くを見続けると、目の筋肉が疲れて一時的な近視(仮性近視)になります。その状態

が続くと本当の近視に繋がることも。近視が進むと眼球の形が変形してしまう場合もあり、そうなるともう視力も元には戻りません。近視は20歳まで進むといわれているので、それまでの対策が大切なのです。

学校の健康診断は年に1回ですが、視力は日々変化しています。健康診断で大丈夫だったとしても、普段の学校生活で見えにくさを感じたりしたら迷わず眼科へ。



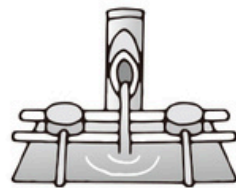


9月は東大成小学校でも、発熱による早退や欠席が増えています。市内の学校では、コロナウイルス等による学級閉鎖の情報が聞かれるようになってきました。元気な体を作るポイントは「睡眠・運動・栄養」です。また「咳エチケット」で、咳やのどの痛みなどの症状があるとき、周りにかぜや発熱の人が増えてきたときは、感染防止のためにマスクを着用するといいですね。



て あら
手洗いは **1,800** 年 前 からの習慣!?

じん しゃ まい とき
神 社にお参りする時、
さんばい まえ て あら
参拝の前に手を洗い、
くち
口をすすいだことがあ



ひと おお
る人は多いのではないのでしょうか。実は
いま て あら しゅうかん はじ
これが今の手洗い・うがいの習慣の始まりとされています。

むかし じんじゃ まい さい ちか かわ
昔、神社にお参りする際は、近くの川
からだ あら きよ まい
で体を洗い清めてからお参りしていたとい
言われています。

に ほん さいしよ えきびょう は や おお
そして日本で最初に疫病が流行り、多
ひと いのち お せいれき ねんごろ とう
くの人が命を落とした西暦250年頃。当
じ てんのう じんじゃ ちょうず しゃ つく こう
時の天皇が神社に手水舎を作り、より効
りつてき さんばいまえ て くち あら きよ
率的に参拝前に手と口を洗い清められる
ようにしたそうです。それが、次第に食
ぜん ご て あら しゅうかん へん か
前やトイレ後の手洗いの習慣へと変化し
たといわれています。



やく ねん まえ
約1,800年も前から、
て あら かんせんしやう
手洗い・うがいは感染症
よ ぼう しゅうかん たいせつ
予防の習慣として、大切
にされてきたんですね。

あき しやう じやう
秋になってから、こんな症状ありませんか?



くしゃみ 鼻水 頭痛
ひ ふ 皮膚のかゆみ 食欲がない

…もしかして、寒暖差アレルギーかも。

よく聞くアレルギーは体を守る「免疫機能」の過剰反応によるものですが、寒暖差アレルギーは、体の機能をコントロールしてくれる「自律神経」が、急な温度変化でうまく働かなくなってしまうことが原因で起こります。正確には「アレルギー」ではないのですが、症状が似ているのでこのように呼ばれています。対策次第で症状を和らげることができます。

check おん・どーさ・たいさく
温度差対策を

ぬ き ふく
脱ぎ着しやすい服
そう き おん さ じ ぶん
装で、気温差に自分
たいお う いちまい は お
で対応しましょう。一枚羽織るもの
も べん り
を持っておくと便利です。

check き・そくただ せいかつ
規則正しい生活を

よ しょくじ じゅうぶん すいみん
バランスの良い食事、十分な睡眠
こころ き せきただ せいかつ
を心がけましょう。規則正しい生活
じ りつしんけい ととの
は、自律神経を整えてくれます。

