ほけんだより

令和８年９月３０日
大田区立松仙小学校
校長　　早見　泰一

朝晩は涼しくなり、季節のうつり変わりを感じます。下着や上着を工夫して、気温に合わせた体温調節を心がけましょう。

また、睡眠中は冷え込んできても気がつきにくいため、寝冷えには要注意です。おなかを冷やさないように暖かくして眠るようにしましょう。



１０月は、大田区「早寝・早起き・朝ごはん月間」です！

全学年を対象に、こどもたちが自分の生活習慣を振り返るためのチェックシートを配布します。おこさんと一緒に取り組んでいただき、提出の際には一言コメントをお願いします。

〇取組期間：１０月１９日（月）～２３日（金）

〇提出日　：１０月２６日（月）※５年生は２９日（木）

成長ホルモンは、寝入ってすぐのノンレム睡眠のときにたくさん分泌されます。骨や筋肉を作って成長を促したり、免疫力を高めたりする働きがあります。早く寝て、しっかり睡眠をとりましょう。

朝の日の光には、体内時計を整える役割があります。早起きをして、朝の日の光を浴び、健康的な生活リズムを整えましょう。



よく噛むことで脳が刺激され、頭と体が目覚めます。また、排便を促すことにも繋がるため、朝ごはんはよく噛んで、しっかり食べましょう。

10月10日は目の愛護デー　目に優しい生活を！



メガネ、コンタクトは
自分の度にあったものに



ゲームやスマホの
見すぎに注意



たまには遠くの景色を
眺めてリラックス



目が疲れたときは
蒸しタオルなどで温める

知っていますか？ドライアイ



ドライアイとは、涙の量が減って、目が乾燥した状態のことです。

私たちの目は、涙が目の表面をおおうことでうるおっています。しかし、パソコンやスマートフォン、ゲームなどの画面を見続けることでまばたきが減ったり、エアコンの風で目の表面が乾いたりすることで、涙が目にいきわたらなくなります。そして、目が乾燥し、目の表面の細胞が傷つくことでドライアイになります。



こんな症状「ドライアイ」かも！

- ◆目がつかれやすい
- ◆目が乾いた感じがする
- ◆目がしょぼしょぼする
- ◆涙がでる
- ◇目が重たい
- ◇まぶしく感じる
- ◇目が赤くなりやすい
- ◇目が痛い

「ドライアイ」を防ぐには・・・

- ◆パソコンやスマートフォン、ゲームを使う時には、まばたきをするようにして、こまめに休けいをする
- ◆パソコンの画面は、目線より低くする
- ◆エアコンやハンディファンの風が、目に直接当たらないようにする

