

ほけんだより 10月

令和5年10月2日
杉並第六小学校
保健室

※うちのひとといっしょによんでください

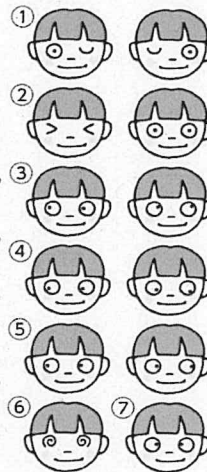
2学期がはじめて1ヶ月がたちました。今年の夏の暑さは例年に比べて長かったように感じます。暑さで体力が低下している人も多いのではないのでしょうか。ようやく暑さも落ち着き、朝夕はずいぶん涼しくなりました。急に涼しくなったり、暑くなったりと気候が不安定なため、風邪をひいたり、体調を崩したりすることがあります。その日の気温や体調に合わせて、着るものをこまめに調整してみましょう。

10月の保健目標 『目を大切にしよう』

やってみよう 目のストレッチ

ス マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまいます。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク……………10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り 各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



Point
肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

疲れ目チェック

- 目がかすむ
- 目がしょぼしょぼする
- 目が乾く
- 目が赤い
- 目の奥が痛い
- 目に異物が入っている感じがする
- まぶたが重い
- 頭痛がする
- 吐き気がする
- 肩こりがひどい

それでも改善しないときは、早めに眼科へ。

チェックが多いほど、目が疲れているかも。



9月の保健室

9月15日に学校歯科医の杉野裕志先生と歯科衛生士の方が6年生に口腔保健指導を行ってくださいました。

歯肉炎や歯周病について学習し、実際に自分の歯肉の状態を鏡で確認し、正しい歯の磨き方やデンタルフロスの使い方について学習しました。歯肉炎は正しい歯磨きを続けると治ることや、歯ブラシは1ヶ月ごとに新しくする必要があること、デンタルフロスは歯を1本そうじするごとに歯垢をティッシュでふきとったり、水で洗ったりする必要があることなど多くのことを学びました。

今回のお話を聞いて、今後の歯磨きの目標を立てているお子さんが多くいました。ぜひご家庭でも話題にしてみてください。