



川口市青木中央小学校
保健室 No.8
令和6年9月30日

もうすぐ運動会ですね。保健室からも一生懸命に練習している青木っ子を応援しています。頑張ってください。

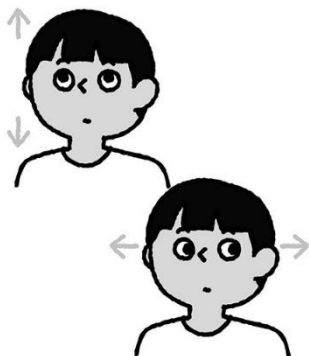
10月になると過ごしやすい気温になっていきます。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋いろいろな楽しみ方がありますね。どんな秋を過ごしますか？

「生き生き元気青木っ子のあいうえお」で規則正しい生活が送れるよう体の調子を整えましょう。

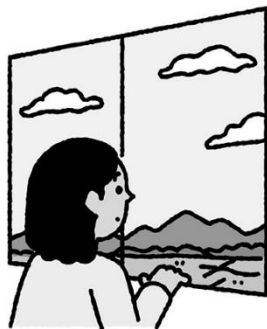


10月の保健目標 目を大切にしよう ~10月10日は目の愛護デー~

知らず知らずのうちに酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。プラスアルファとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

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。

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

たったの 20 秒でも
リフレッシュできる！

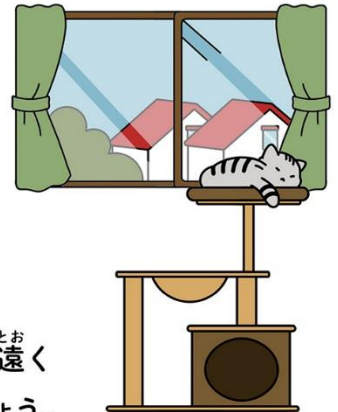
10 歩先が約 6m
窓の外をながめてもイイね

20 分ごとに

20 秒以上

遠くを見る

〈20 フィート (約 6m) 先を〉



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね！？ 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

実は身近に ユニバーサルデザイン



たとえば
こんなところに

外国から来た人、障害を持つ人など、世の中にはいろんな人がいます。性別や年齢も様々です。これらすべての人が暮らしやすい、やさしい社会にするための考え方を、ユニバーサルデザインといいます。

駅名などの表示

色覚に特徴のある人でも読みやすい色の組み合わせ

ピクトグラム

言葉がわからなくても伝わる表現

水道の自動センサー

蛇口をひねる力がなくても手が洗える

など

通学路やよく行くお店で探してみると、もしかしたら見つかるかも。

ただし、まだすべてがユニバーサルデザインに基づいて作られているわけではありません。もし誰かが困っていたら、どうすればいいのか、自分にできることを考えてみましょう。



10月の保健行事

就学 時健康診断

15日(火) 12時55分から

参加：5年生(弁当持参)

*給食はありません。他の学年は昼食をとらず下校となります

今後の予定

秋の臨時歯科健診 全年

11月から12月

第2回すくすく会議

12月4日(水) 14時15分～

参加児童：6年生