ほけんだより
すこやか

平成２９年１０月２日
熊谷市立別府小学校
保　　健　　室

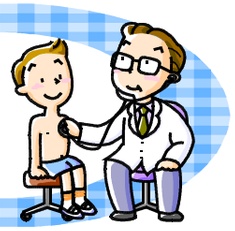
１０月の保健目標

目を大切にしよう

　すっきりした晴れた青空が気持ちの良い季節になりました。お天気の良い日には気温も上がりますが、朝晩はひんやりして肌寒く感じます。
　気温の変化が大きいときは、ぬいだり着たりできる服装でうまく調 節しましょう。

１０月の保健行事

・１０／１１(水)　　就学時健康診断(６年生お手伝い)



10月10は　目の愛護デー

たいせつな目を守る

なみだのはたらき

　涙の量が減ったり、かわきやすくなったりすることで、目の表面が十分に守られない状態を「ドライアイ」といいいます。

５つ以上あてはまる場合はドライアイかも？

目が疲れている	涙が出る
目がいたい	目やにが出る
目があかい	不快感がある
目がかゆい	重たい感じがする
ゴロゴロする	かすんでみえる
目がかわいた感じ	まぶしい

　ドライアイの原因はいろいろありますが、みなさんの生活の中で、特に気になるものとして、パソコンやゲーム機、スマホを長時間使うことがあげられます。
　使う時間をきめ、目をときどき休めて、毎日ハードに働いている目を大事にしてください。

目が困っています

　目は、起きている間、ずっと休まず、働き続けています。目が困るような使い方をし続けていると、今はよく見えていても、やがて視力が下がり、今度は、あなたが困ることになります。

目を守るルールをつくろう

★ゲームは、１日 合計30分まで※。
どこにでも、ゲームを持って出かけるのはやめましょう。
★勉強や読書は、見やすい明るさと、正しい姿勢を心がけよう。

ＨＱＣの取組について

10/１６（月）～29（日）の２週間、５・６年生が取り組みます。
　HQC（ヘルスクオリティコントロール）とは、毎日の生活を振り返りシートに記入しながら、自分の生活の問題点を見つけ、目標とする状態に近づくよう生活改善をして行くものです。
　自分の生活の問題に気づき改善することができれば、またやる気も高まってきます。心と体の健康を保つことは、学力や体力向上深く関係しています。
　継続することが大切で、改善の兆しがみられるまでには3週間くらいかかると言われています。
　意欲を高め、励ましの声がけをお願いします。