



ほけんだより10月



2024.10.9

四條畷市立岡部小学校 保健室

朝晩は涼しく感じられ、秋めいた日が増えてきました。急に涼しくなったり、暑くなったりと気候が不安定ため、体調を崩しやすい季節です。

大阪府感染症発生動向調査週報（第39週）によるとインフルエンザが2週連続して増加しています。

溶連菌感染症・マイコプラズマ肺炎・手足口病などの感染症も出ています。

いつもと様子が違うときには、検温や、咳・鼻水の状態、身体に発疹はないかなどの朝の健康観察をお願いします。



修学旅行、遠足で、電車やバスなどの乗り物を使う学年もありますね。乗り物酔いが心配な人もいるかも知れません。乗り物酔いしにくい方法を紹介します。

乗り物酔いしなくなった
ゾロゾロ



乗り物酔い

前日	しっかり睡眠をとる。 睡眠不足だと酔いやすくなります。	
当日朝	朝ごはんは腹八分目。 満腹すぎても空腹すぎてもダメ。	
乗車前	30分前に酔い止めの薬を飲んでおきましょう。	30分前 酔い止め ヨクアイン

乗車中

エチケット袋はすぐに取り出せるところに。眠ってしまえば酔わずに済みます。不安が乗り物酔いを引き起こすこともあるので、「酔わない!!」と思うことも大事。

エチケット袋

酔ってしまったら…

ビニール袋と紙袋を重ねておくと漏れない・見えないので◎

衣服を緩めて遠くの景色を眺めます。



目にやさしい生活を心がけよう



勉強や読書をするときは



- 本やノートから目を30センチ以上離しましょう
- 背筋を伸ばして、姿勢に気をつけましょう
- 部屋を明るくしましょう
- 1時間ぐらいで10分ほどの休けいをとしましょう

日常生活では



- 前がみは、目にかからないようにしましょう
- 目を休ませるために、すいみを十分とりましょう
- バランスのよい食事で、目にも栄養を与えましょう
- 遠くの景色をながめて、目の筋肉をリラックスさせましょう

温度調節ができる服装

にしよう。

ハンカチも忘れずに。

朝晩・日中の



気温差に注意

テレビを見たり、ゲームをするときは



- テレビやゲームの画面は長時間続けて見ないようにしましょう
- ゲームをする時は、一日1時間までにしましょう
- 意識してまばたきをしましょう

ぐにやぐにや姿勢を

シャキッと

ぐにやぐにや姿勢

呼吸が浅くなる

おなかが圧迫される

目が疲れる

集中できない

筋肉に負担がかかる



シャキッとすれば…

呼吸がしやすい

スムーズに消化できる

目が疲れにくい

集中力が上がる

肩や腰が疲れにくい



11月に4・5・6年生に視力検査を予定しています。

4年生は希望者のみ11月に色覚検査を行います。本日、配布した色覚の検査申込書を17日（木）までに学校に提出してください。）