

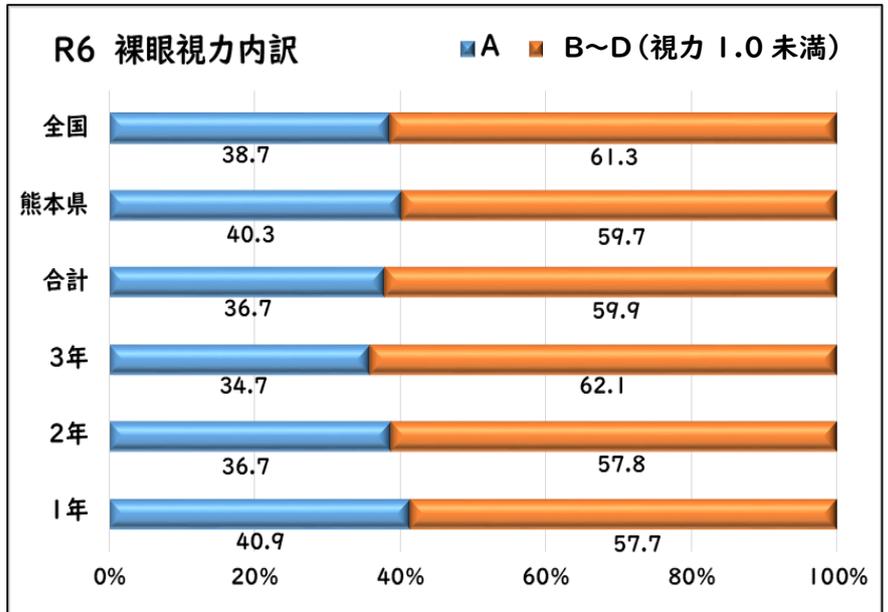
あっという間?! 気温の変化に 注意

今年もきびしい夏の暑さが続きましたが、10月に入りようやく暑さも落ち着き、秋を感じられるようになってきました。最近はずいぶん昼が短く、そして夜が長くなってきました。衣服もそろそろ衣替えのタイミングとなりましたね。これからどんどん気温が下がっていき、朝晩は特に肌寒く感じる日も出てきます。また一方で1日の中で急に気温が上がったりすることがあるのもこの時期の特徴です。なるべく脱ぎ着しやすい服装で、こまめに天気(気温)予報をチェックして、気温差による風邪や体調不良を予防しましょう。



今年度の視力測定の結果、裸眼視力1.0未満の者の割合(B~D)は、1年生57.7%、2年生57.8%、3年生62.1%で、例年学年が上がるごとに視力低下者も増加しています。熊本県は59.7%、全国61.2%なので、全国的な傾向と同じ結果となりました。

視力低下の要因は、遺伝的要因だけでなく、①学習環境、②屋外活動、③スクリーンタイム(電子機器の画面を眺める時間)などの環境要因が大きいと言われています。



勉強中の姿勢、保っていますか?

正しい姿勢は、勉強に適した姿勢であるだけでなく、目にも負担の少ない姿勢です。

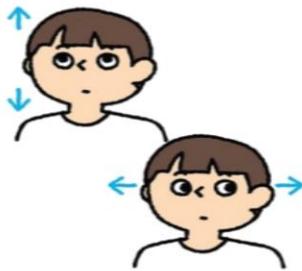
- 体に酸素がたくさん入るので...
- ◎ 長い時間勉強してもつかれにくい
 - ◎ 集中力がアップする
- 体に負担がかからない姿勢なので...
- ◎ 肩や腰がいたくなくらいにくい
 - ◎ 目がかれにくい



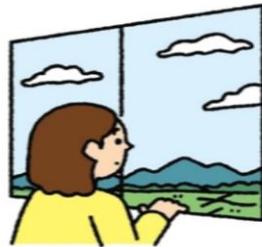
★10月はいろんな〇〇の日があります。裏もぜひチェックしてみてください。

10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しくすごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスα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。

10月15日は世界手洗いの日

手洗いのポイントは？

手をぬらして石けんをよく泡立てる



泡が汚れを吸い上げる!

こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして30秒以上かけて洗う

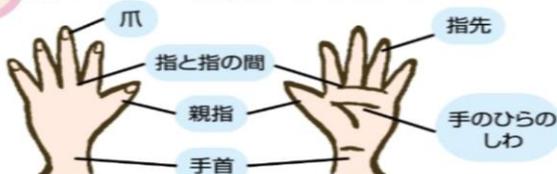
指先や爪は反対側の手のひらでこする



親指や手首は反対側の手で握ってねじる



洗い残しやすい箇所に注意する



流水でしっかり洗い流し、清潔なタオルなどで水気を拭き取る



タオルの共用はしないようにね!

10月17日～23日は「薬💊と健康♥の週間」

現代社会において、薬は、私たちが日々健康に過ごすために欠かせないもののひとつといえるでしょう。しかし、飲み方・使い方を間違えると、かえって健康を害することにもつながってしまいます。安全と正しい効き目のためには…?

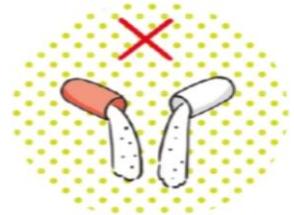


● 使う前に説明書(効能書き)をよく読む



● 用法・用量を必ず守る

● 飲み薬はコップ1杯くらいの水かぬるま湯で



● カプセルを開けるなど、勝手に手を加えない