



ばんキッズ

10月号②

★おうちの人といっしょによみましょう。

大仙市立豊岡小学校 保健室
平成29年10月27日(金)

すこしやすい季節から、すこしずつ寒い季節へと変わってきました。まだ寒さに慣れていないこの時期は、体調を崩しやすくなります。これからやってくる本格的な冬に備えるためにも、しょうぶなからだづくりと、正しい生活習慣をこころがけ、これからの季節を元気にのりきりましょう。日中はあたたかくても、朝晩はぐんと冷え込みます。その日の気温や体調にあわせて着る物をこまめに調節できるようにしましょう。お家の方も、登校前の服装のチェックをよろしくお願いします。

マイコプラズマ感染症に気をつけて！

今週マイコプラズマ感染症でお休みした人がいます。大仙市内の学校や保育園でも発生しているそうです。マイコプラズマは長引く咳が特徴です。熱は人によって出ない場合もあるようです。

たんの出ない乾いた咳が続く人は必ずマスクを着用し、早目の受診をお願いします。

つかれ目を防ごう



◎遠くを見たり、目の体そうをしたりしよう

ずっと目を使っていて目がつかれたら、窓から遠くの物を見ると、目の筋肉がゆるんで、つかれが楽になります。また、目の体そうもおすすめです。

やってみよう！

〈目の体操〉



①目を強くつぶる



②目を大きくあげる



③上を見る



④下を見る



⑤右を見る



⑥左を見る

◎目がつかれない環境を整えよう

テレビやパソコンの画面は、目の高さより下になるように置きましょう。また、机の上の電気スタンドは影ができないよう、右ききの人は左から、左ききの人は右から照らしましょう。

◎目に良い栄養をとろう

目に良いビタミンAを多く含む食品（レバー・うなぎ）や、疲れ目改善効果があるアントシアニン（葡萄紫色の色素）を含むブルーベリーやブドウをとってみましょう。