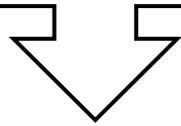


# 10月号 あおぞら

読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋。空は高く澄み渡り、風が気持ちいい秋。何かに挑戦するにはとてもいい季節ですね。秋は朝夕の寒暖差も大きいので体調を壊しやすいです。衣服も夜にはプラス1枚着用できるといいですね。体調管理をして感染症予防に努めましょう。

## 生活リズムが崩れている人はいませんか？

生活リズムの乱れが体温リズムの乱れにつながり、本来、体温が上がって活動できる時間帯に低体温の状態になり、活発に動けなくなり、集中力も低下する。ホルモン分泌のリズムにも影響してさまざまな体調不良や心の不安定が引き起こされる。



### 低体温を改善するには

夜型の生活から、朝型の生活に切り替えることが体温の改善につながります。「食べる」「動く」「よく眠る」習慣が、正常な体温を保ち、生き生きと元気の毎日をつくるのです。



### ●生活リズムを改善すれば、体温も改善します

#### 朝

##### 朝、光を浴びる



朝、光を浴びることで、体内時計がリセットされ、「からだの1日」が始まります。起きたら、まずカーテンを開けましょう。

##### 朝食をとる



朝食によって、夜の間到低下した体温を上げ、活動のスイッチが入ります。

#### 昼

##### 活動的に過ごす

▶運動 ▶勉強



体温の高い時間帯に、体を動かしたり、頭を使って活動(勉強)することで、適度に疲れ、夜、ぐっすり眠れるようになります。

##### ▶戸外で過ごす



暑さや寒さなど、いろいろな環境に適応し、対応できる力をつけることも大切です。

#### 夜

##### 夕食は夜遅くならないうちにとる



食事によって体温が上がり、胃腸も活発に動くので、遅い夕食は寝つきが悪くなります。

##### お風呂で体を温める



入浴で体温が上がると、体温調節の働きで体温が下がるので、寝つきやすくなります。

##### 早く寝る



夜ふかしが習慣になっている人は、前日より30分早く寝ることから始めましょう。

.....体温アップで、こんないいことがあります!! .....



↑ 身体活動量アップ ↑      ↑ 集中力アップ ↑      ↑ やる気アップ ↑

## \* 10月の保健行事 \*

4日(水) 3年生 歯科保健指導 各クラス1時間

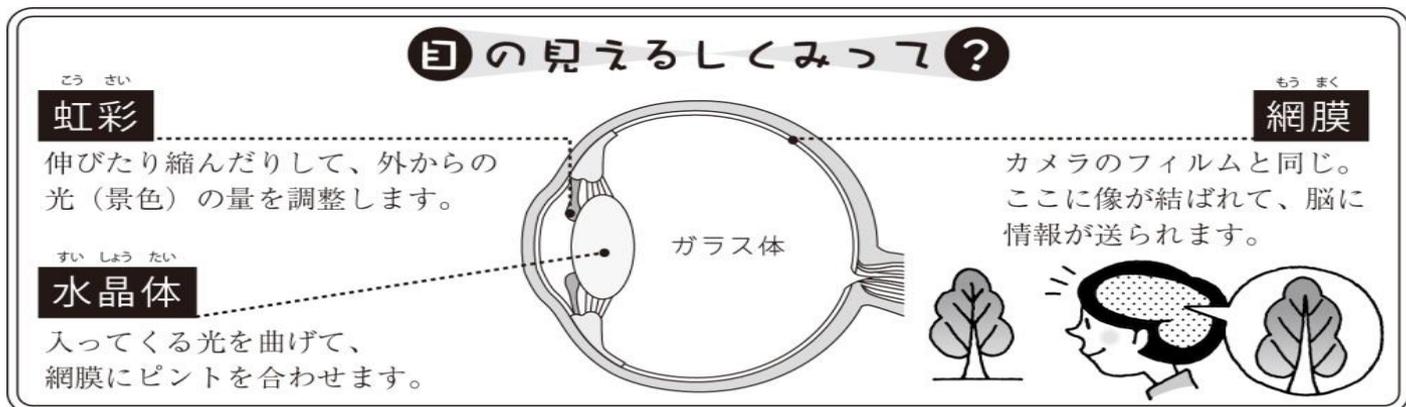
埼玉県歯科衛生士会 朝霞支部 歯科衛生士4名

※その他、昼休み中に養護教諭がクラスをまわってブラッシング指導をします!



# 10月10日は目の愛護デー

みなさんはどんなふうに情報をとりいれていますか？「見る」ことで取り入れる情報は、全体の80%以上とされています。毎日重要な働きをしてくれる目。目に優しい生活を心がけ、目を守ってあげましょう。



## メガネ・コンタクトレンズが自分の目に度が合っているかチェックしてみよう！

- 黒板の字が見えにくい     ぼやけて見える     肩がこる  
 頭痛がする     目を細めると見えやすい

## 知らないと危険！コンタクトレンズの常識

- ・眼科医から指導されたケア用品を使用する
- ・レンズをつける前と後に必ず洗浄する（ケアに水道水は使わない）
- ・医師の指導を受けた連続装用のレンズ以外は短い時間でも寝る時は外す（涙や酸素が不足して目が乾燥したり充血する）
- ・洗顔時はレンズを外す（洗顔料の粒子が残り、目の表面を傷つける危険がある）
- ・コンタクトケースは毎日洗浄・自然乾燥させる（繁殖した菌がレンズに付着して感染症・炎症を起こす）
- ・コンタクト使用中に「かゆみ・めやに・充血などの異常」⇒使用中止⇒眼科受診

## 【GIGAスクール構想下での子どもの目の健康】

学校の授業ではタブレットの使用が多くなりました。スマートフォンなども含め、家庭での利用も考えるとデジタル画面に接する時間が増え、子どもの「目」の健康への影響が心配です。

**近見作業増加で懸念されること**：近視の発症や進行 ・ 目の疲労 ・ ドライアイ

**近視**：いったん近視になると元に戻すことは不可能 ⇒近視は**成長期**に進行しやすい

将来、様々な眼の病気にかかる率が近視のない人と比べて高い。（近視の度数が弱くても、緑内障になるリスクは4倍、網膜剥離になるリスクは3倍）

### 注意すること

デジタル画面を見る時の姿勢は椅子に深く座り、椅子の背に背中をつけ、背筋を伸ばし、画面と**30cm以上**の距離をとる。30分続けて近くを見たら、**20秒以上**、画面から眼を離し、遠方を眺め、眼を休めること。近視の進行を抑える為には、1日に2時間以上屋外活動で太陽光を浴びる（日陰でも有効）（紫外線暴露や熱中症に注意しながら）。

