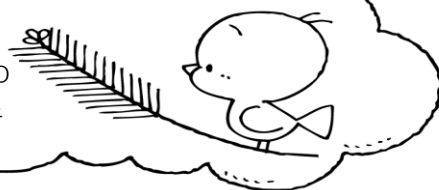


保健だより

令和5年1月10日(火)

No.10

文責 養護教諭 阿部 翔子



3学期が始まりました。生活リズムは学校モードに切り替えられましたか？寒い日が続いていますが、よく寝てよく食べてよく笑って、「**免疫力**」をあげていきましょう！

2023年も**鳥飛兔走**な1年になることと思います。しっかり目標を持って、一日一日を大切に生きていけたらいいですね。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

(“鳥飛兔走”…あつという間に月日が過ぎていくこと。)

各地で「乾燥注意報」…

カラカラ天気は“感染”に要警戒！

この頃、乾燥しているなあと感じる日が多くありませんか？インフルエンザや新型コロナなどのウイルスは「**低温乾燥**」を好みます。湿度が40%未満だと、空気中をただよっていられるのです。さらに、のどや鼻の奥の粘膜がカラカラ乾燥していると防御機能が低下するため、ウイルスが侵入しやすくなってしまいます。「**カラカラ**」を「**うるうる**」にして、自分の体を守りましょう！！

カワカワをうるうるに…かんそう対策

へやのカラカラ



かじつ器



ぬれタオル

のどのカラカラ



うがい



マスク

…治療は済みましたか??…

冬休みに入る前、学校だよりでも「**カタヒーラくん**」の様子が伝えられました。

12月23日時点で、**17名の未受診の人の分の**、黒い歯が残っていた**カタヒーラくん**…涙目です。ぐすん。



さて、新年を迎えて、どれくらい白い歯に変わるのでしょうか？「受診してきたよ！」という人は、担任の先生に受診報告書を提出してください。もし用紙をなくしてしまった場合には、保健室まで相談に来てください。

受験勉強に、部活動に、習いごとに…忙しい日々かとは思いますが、**健康な体があってこそ**の勉強、運動です。まだ一度も受診していない人は、今年度のうちに、必要な治療を済ませましょう。保護者の皆様も、ご協力をお願いいたします。



！目の疲れが心配です！

目の体操でスッキリ☆してみよう

自由な時間の多かった冬休み。いつもよりテレビやスマホ、ゲームなどの画面を見ている時間が長かった人も多いのではないのでしょうか。勉強にも集中して取り組んで、目の筋肉はもうヘトヘトかも…。

例えば高い鉄棒にぶら下がって腕を伸ばしているとちょっと楽。でも、腕を縮めて体を持ち上げた状態だと、とてもしんどい。これは**目の筋肉**にも言えることです。物を見る時、うまくピントを合わせるために**目の筋肉(毛様体筋)**が働きます。近くを見るとき、**毛様体筋**は緊張して縮むのですが、近くを見るほど緊張は大きくなるので、手元で見るスマホやゲームなどは疲れがとても大きいのです。

鉄棒は自分で休憩できるけれど、**毛様体筋**は無意識に働き続けます。ゲームや動画視聴はつい夢中になりますが、**毛様体筋**がヘトヘトになる前にこまめな休憩をしたり、**目の体操**をしたりして、いたわってあげましょうね。

