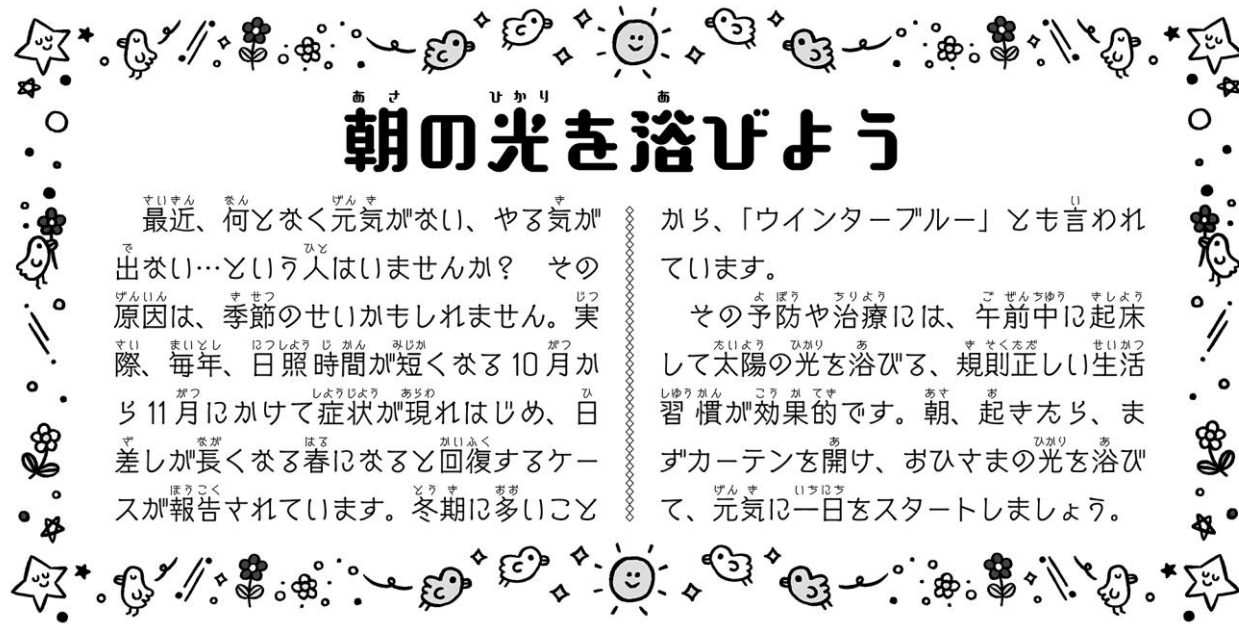


# ほけんだより

令和5年10月号  
所沢市立泉小学校  
保健室

朝晩が涼しくなり過ごしやすくなりました。気持ちはホッとしますが、季節の変わり目で身体はつかれやすくなります。9月はインフルエンザも流行しました。体調のすぐれないときには無理をせずに、ゆっくりと休むようにしましょう。



## 朝の光を浴びよう

最近、何となく元気がない、やる気が出ない…という人はいませんか？ その原因は、季節のせいかもしれません。実際、毎年、日照時間が短くなる10月から11月にかけて症状が現れはじめ、日差しが長くなる春になると回復するケースが報告されています。冬期に多いこと

から、「ウインターブルー」とも言われています。その予防や治療には、午前中に起床して太陽の光を浴びる、規則正しい生活習慣が効果的です。朝、起きたら、まずカーテンを開け、おひさまの光を浴びて、元気に一日をスタートしましょう。

## 保護者の方へ

感染症の流行に伴い、学級閉鎖やお迎え等、ご協力いただきありがとうございます。現在インフルエンザの罹患が多い状況です。10月から予防接種が開始されますので、検討されているご家庭は早期のご予約をお勧めします。

また、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症では出席停止期間が異なりますのでご留意いただき、かかりつけ医の指示に従って回復にお努めください。

引き続き、感染症の診断を受けましたら速やかに学校へお知らせいただきますようお願いいたします。

10月10日

目の愛護デー

画面（テレビ・ゲーム機・スマホ etc.）

から目に入る光

## ブルーライト

ブルーライトの害について知っていますか。人間の体は、ブルーライトを浴びると「目覚める」という性質があります。目がつかれるだけでなく、すいみんの質を下げってしまうのです。



「宿題が終わってから」の約束でゲームやYouTubeなどを楽しむ人も多いと思いますが、ねる前のブルーライトにより「なかなか寝つけない」「次の日に体調が悪い」という人を景小でも見かけます。「ねる1時間前までに終わらせる」「画面の光の強さを調節する」「時間を短くする」など工夫をして、自と体に優しい生活を心がけましょう。



太陽の光も「目を覚ます」性質があります。左の記事「朝の光を浴びよう」の理由のひとつです。

目のけがのとき、とくに大切なことは「さわらない」こと。こすったり、押さえたりせずに、保健室や病院へ行くことで、目に傷がつくことを防げます。

どうする？

## 目にゴミが入ったとき



角膜を傷つけないよう絶対にこすらない



小さいゴミはゆっくりまばたき（涙で流す）



洗面器に水をはって目をパチパチする



とれないときは、眼科医院を受診