

# ほけんだより 10月

今月は学校祭があります!練習で疲れることもある  
 と思います。しっかり休憩しながら、体調を整えて、  
 元気100%でのぞめるようがんばっていきましょう!

令和6年10月1日(火)  
 御蔵島村立御蔵島小中学校  
 校長  
 主任養護教諭

## デジタル眼精疲労を予防する

### 目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー  
 じょうずに使おう

たったの20秒でも  
 リフレッシュできる!

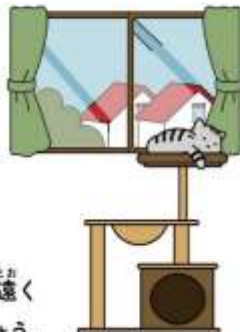
10歩先が約6m♪  
 窓の外をながめてもイイね

20分ごとに

20秒以上

遠くを見る

(20フィート(約6m)先を)



20分間、同じ姿勢でいられますか? 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠く  
 を見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

### その不調はつかれ目のサインです!



## コミュニケーションアップしたい人



まずは自分が「わかる」ことから始めよう

## 心の悩みを相談しよう

今、何か悩んでいることはありませんか? 友だち関係、成績、将来の  
 ことなど、不安になったり、気持ちが落ち込んだりすることもありますよね。  
 そんなときは、一人で抱え込むより、家族や友だちなど周りの人に話す  
 のがおすすめ。もしすぐに解決のヒントが見つからなくても、話すだけで  
 少しは心が軽くなりますよ。もちろん、保健室に来て話すのもアリです!  
 また、自治体や保健所、若者の支援に取り組んでいるNPO法人では、無  
 料電話やメールなどでも相談できます。辛くて、苦しいときは、我慢せず  
 にSOSを出して! 自分を大切にできる人になりましょう。



保健行事日程は、裏面をご覧ください。

# 保健行事日程（10月）



月	日	曜日	検査項目	対象学年	時間（予定）	備考
10	23	水	眼科検診	全学年	13:10～	眼鏡がある人は、持ってくる。

## すいぶんほきゅう 水分補給

先日の健康診断で医師から、「2.5～3L くらいは、水分をとってほしいですね」と言われました。「1日2.5Lですか!?!」とおどろきましたが、運動量などを考えると、それくらい必要だそう。水分は意識しないとたくさんとることが難しいと感じる日々ですが、同時にお水にめぐまれている御蔵島にありがたみを感じます。

医師の話聞いて、子どもの水分量について気になったので、お伝えします。

子どもの体は水分が出て行きやすくなっているため、大人以上に水分を必要とします。子どもは小さな体にかかわらず、大人と同じ数の汗腺を持っているので、相対的に汗をかく量も多くなります。



1日に必要な水分量は、体重1kg当たり学童期で60～80ml、成人の場合40～50mlが必要といわれているそうです。たとえば、体重30kgの子どもは、毎日1.8L～2.4Lの水分が必要ということになります。（食事に含まれる水分量も含む。）喉がかわいていなくても水をこまめに飲むことは、子どもも大人にとっても大切な事です。涼しくなってきた水分補給が減りがちですが、ぜひみなさんも意識して水分補給してみてください!

## すいとうただ あら 水筒正しく洗えていますか?



いつも使っている水筒は、きれいに洗えていますか?水筒を見てみると、たまにカビが見られることがあります。洗剤を使わずに「水だけでシャバシャバ洗う」だけでは、きれいに洗えていません。

きちんと汚れを落とすには、専用のスポンジや食器用洗剤をつけてしっかりこすって洗い、よく乾燥させることが大切です。乾燥が不十分だと、残った水から雑菌が繁殖してしまいます。

特に、飲み口の部分にカビが生えやすいです。飲み口のパッキンなど分解できる場所は、分解してしっかり洗うことが大切です。

もし、カビが生えていたら、汚れの種類にあった洗剤（重曹や酸素系漂白剤）で漬けおきしましょう。



毎日のお手入れだけでは、どうしても落とすきれない汚れもあります。そんなときは、週末などの休日を利用して、定期的なつけ置き洗いをするのが効果的です。たまに、水筒を確認してみてください!

