

ほけんだより 10月

うんどうかい たいくたいかい れんしゅう はじ そと かつどう ふ からだ つか おも
運動会・体育大会の練習が始まり、外での活動が増え、体が疲れていることとおもいます。
すこ はや じかん ね つか つか あさゆうすず
少し早い時間に寝るようにし、疲れをためないようにしましょう。また、朝夕涼しくなってきました。
いふく ちょうせつ うすで うわぎ
衣服の調節ができるよう薄手の上着があるといいですね。



10月の保健目標

目を大切にしよう



ただ めぐすり つか 正しく目薬を使いましょう

- ① 手を石けんで洗う
- ② 指で下まぶた下に引く
- ③ 容器の先がまつ毛に触れないようにして1滴落とす
- ④ 目頭を押さえて約1分待つ まばたきしない
- ⑤ あふれた目薬はティッシュ等で必ずふきとる



しゅるいいじょう めぐすり つか ふんていどかんかく つか 2種類以上の目薬を使うときは5分程度間隔をあけて使いましょう

め けんこう 目の健康のために

たいせつ め けんこう たも い か き つ
大切な目を健康に保つために、以下のことについて気を付けましょう。

【姿勢を正しくする】



【目を休ませる】



【外で1時間程度活動する】



ゲームやスマホを使いすぎることによって脳はどのような変化が起きますか？

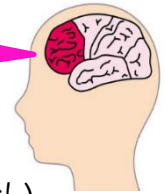
ゲームやスマホの使い過ぎで依存症になることがあります。以下の3つの脳の変化が共通して見られます。

1 依存対象に対する脳神経の過敏化

→ いったん始めるとやめるのが困難。長期間止めていても再使用すると元に戻ってしまう。

過敏化神経回路(止まらない回路)は終身続く。

ぜんとうぜんや
前頭前野



2 前頭前野の機能低下

→ 理性的な自己制御ができなくなる。集中力が切れやすく我慢できない。

3 ドーパミン神経の機能低下

→ 物事を楽しんだり興味をもつことができず毎日がつまらない。やる気が出ない。

子どものゲーム依存は大人のギャンブル依存症より治療が困難です

ノーメディアデー(スマホ・ゲームを使わない日)をつくみましょう

おすすめの活動



さんぽ
散歩



すいえい
水泳



りょうり
料理



どくしょ
読書

うんどう 運動していますか

運動することで体や気持ちがスッキリした経験はありませんか。運動には以下の効用があります。

しんたいてきこうよう 身体的効用

- ① 体脂肪が減少し、体重コントロールができる
- ② 筋力アップ
- ③ 筋力・バランス力が向上



せいしんてきこうよう 精神的効用

- ① ストレス・うつ病の予防
- ② シェイプアップにより自己のイメージ改善
- ③ 家族と一緒に活動することで関係向上

いがかてきこうよう 医学的効用 (脳)

- ① 神経の活動を高める
- ② 脳細胞を増やす
- ③ 脳細胞を活性化し、脳細胞を成長させる

おすすめ運動

- * 散歩 ラジオ体操 ダンス
- * 階段を使う 遠くのトイレに行く
- * ストレッチ