

とよOH! げんKIDS

令和3年10月
豊郷中央小 保健室



お家の人といっしょに読みましょう。

10月の保健目標

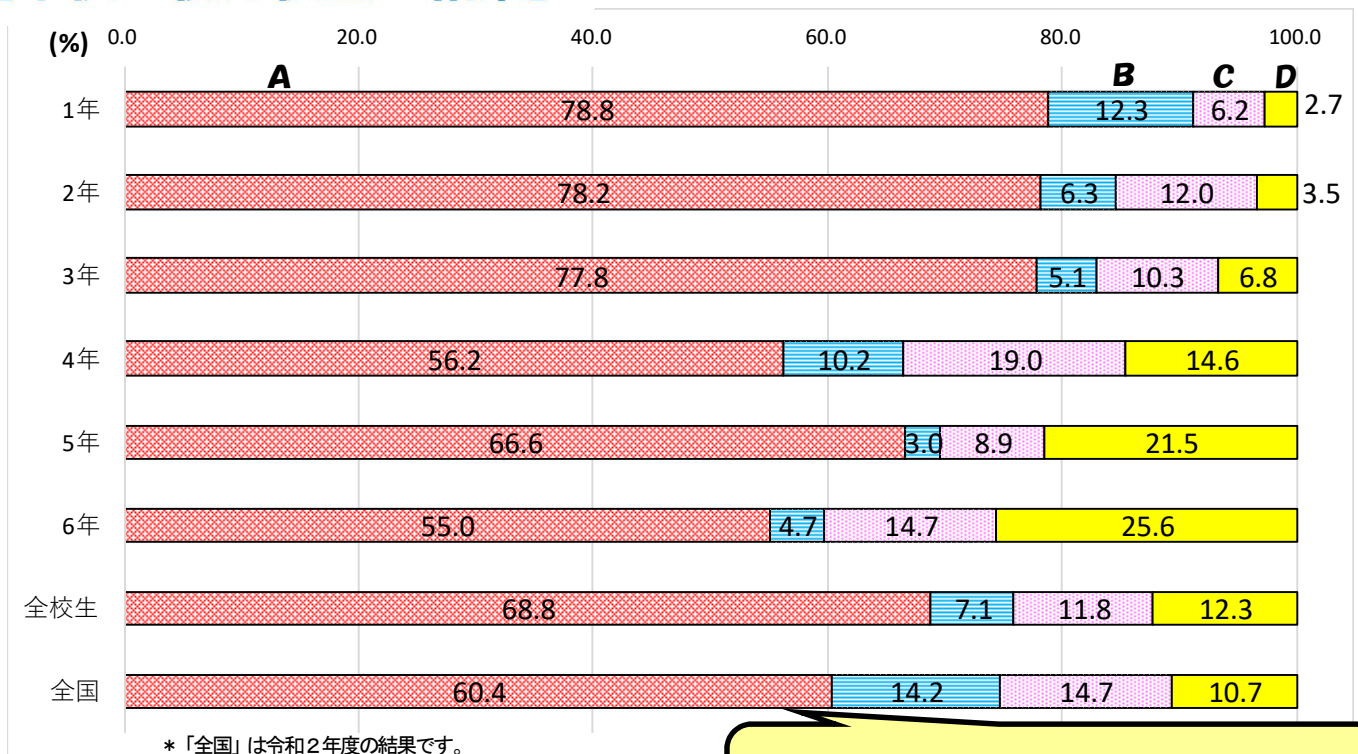
目を大切にしよう

【本校の視力検査の結果】

読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋…。みなさんは、どんな秋を楽しみますか？〇〇の秋を楽しむために自分の健康には十分気を付けて生活しましょう。

10月10日は目の愛護デーです。ふだんの生活を振り返り、目の健康を守りましょう。

A…1.0以上 B…0.9~0.7 C…0.6~0.3 D…0.3未満



裸眼視力1.0未満（B、C、D）の割合は年齢が高くなるにつれて増加傾向となっています。グラフからもわかりますが、本校も全国的にも視力低下は大きな健康課題となっています。

大切な目のために 〇〇すぎに注意!



お子さま目の健康のため、先日発行しました「豊郷地域学校園 保健だより」もぜひ参考にしてください。

🌸コロナ対策「マスク着用」について

おすすめ！あいうべ体操

かんせん ぶせ
みんなで感染を防ごう！

とよOH! げんKIDS「コロナ対策」

①毎日検温



②マスク着用



③こまめに手洗い

④教室の換気

⑤だまって給食



コロナ禍でマスク着用の日々です。口のまわり、顔の筋肉もマスクで硬くなっています。あいうべ体操で顔の筋肉を動かし、ハリのある明るい表情を保ちたいですね。家族みんなで・・・。

コロナ禍ですので、家の中でも、一人になれるときにやってみましょう！

(お風呂で、部屋に一人の時、待ち時間、トイレの中 など)

あ・い・う・べ たいそう

1セットを4秒で 30セットやろう!!

(1) 「あー」と口を大きくひらく



ふだんよりも おおきめに

(3) 「うー」と口をつよくまえにつきだす



しっかり まえにつきだす

(2) 「いー」と口を大きくよこにひろげる



くびに すじが はる ように

(4) 「べー」とべろをつきだししたにのぼす



あごのさきを なめる かんじ

マスクの効果と正しい付け方

せき、くしゃみ、会話などから飛び散るウイルスから自分の身を守る、相手の身を守るには、マスクが効果的です。しかし、正しくマスクを付けることができていないと意味がありません。正しいマスクのつけ方をおぼえましょう！



①マスクを大きく広げます



②鼻の形に合わせます



③耳にしっかりかけます

あいうべ体操は口呼吸を鼻呼吸に！

普通にしているとき、自然に口が空いている人、また口で呼吸をしている人はいませんか？口呼吸は、冷たい空気が口の中に入り、口内やのどがかわき、ウイルスなどが体内に入りやすくなります。

あいうべ体操をすることで、口呼吸を鼻呼吸に変えることができます。

学校での様子から・・・

- * マスクを落としてしまう
- * 汗などで汚れてしまう
- * なくしてしまう など



あごにしても意味がない！



鼻が出ていてもダメ！

予備のマスク

をランドセルなどに入れておくことをおすすめします。



« お知らせ »

10月まで定期的に紙で配付しておりました「保健だより」とよOH! げんKIDSですが、11月よりデータ配信のみ(学校HPに掲載)に変更させていただきます。ご協力をよろしくお願いいたします。