

げんきっこ

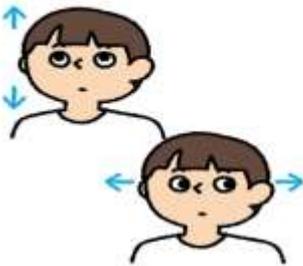
2024・10・1 上戸祭小保健室 No. 7

すずしくなってきました。ながそでがちょうど良い季節ですね。曇り日は
すぐにあつでの服を着るのではなく半そでにうすでのながそでを着て暑くな
った時にぬげるようにして調整してくださいね。



10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がける
ことが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動
かすなどして、目の
筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間
が続いた後は、遠く
の景色を眺める。



40°Cくらいの蒸しタ
オル等で、5～10
分程度温める。



痛みや充血がある場
合は、水で固く絞っ
たタオル等で冷やす。

体調不良…目が疲れているせいかも

目がぼやける

気持ちが悪い
吐き気がする

目がいたい



頭がいたい

肩がいたい
肩こり

だるい

みなさんは30分間同じしせい
いられますか？つかれてしまいま
すね。目の筋肉も同じです。ずっ
と同じものを見続ける
と目の筋肉もつかれ
てしまいます。

30分ごとに目を休
ませてくださいね。



欠かせない「まばたき」

私たちはまばたきをすることで、目の表面に涙を行き渡らせてい
ます。涙は、目の乾燥をふせいだり目の表面の傷を治したりと、さ
まざまな役割をもっています。そのため、スマートフォンを使うこ
とや携帯型ゲーム機で遊ぶことなどに集中すると、まばたきの回数
が少なくなり、目の表面の涙も減ってしまい、目によくありません。
目を使うときには、意識してまばたきをするようにしましょう。



100%の力^{ちから}を出すために

ザ・チャレンジにむけて！

朝ごはんは食べてきている？

早くねて
体調はととのえた？

くつのサイズはあっている？
はきなれたくつで参加しよう



ぼうしのひもはのびていないかな？

したぎは着ている？
汗をかくと体が冷えてしまうよ

つめは短く切っているかな？

すいとう・タオルは持ってきている？



こんげつ よてい 今月の予定

10月9日(水)	3年生	歯の健康教室
10月28日(月)	5・6年生	身体計測
10月29日(火)	1・2年生 ひまわり	
10月30日(水)	3・4年生	

4月からどのくらい
成長したかな？



身体計測があります。
半そで半ズボン^{はんそではんずぼん}を忘
れずに持ってきてく
ださい。
かみを結ぶときは頭
の上に結ばないよう
にしてください。

10月15日は世界手洗いの日

手洗いのポイントは？

手をぬらして石けんをよく泡立てる



こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして
30秒以上かけて洗う

指先や爪は
反対側の
手のひらでこする



親指や手首は
反対側の手で
握ってねじる



洗い残しやすい箇所に注意する



流水でしっかり洗い流し、
清潔なタオルなどで
水気を拭き取る



タオルの共用はしないようにね！

ハンカチ持ってきていますか？

保健委員会が毎週ハンカチチェックをしています。毎日持ってきている人もいれば、
忘れてしまっている人もいます。毎日洗ったハンカチをポケットに入れておいてくださいね。