



ほけんだより

えがお



国本中央小
保健室

あき ひ おお 秋らしい日が多くなり、季節の移り変わりが感じられる日々になってきましたね。

しょくよく あき スポーツの秋、読書の秋など、たくさんの「秋」に
であ じき 出会える時期になりました。げんき す 元気に過ごして、みの おお あき
ようにしましょうね。



10月10日は



10月10日は「目の愛護デー」です

「愛護」とは、大切に守る、という意味です。

みなさんの目は、起きている間休むことなく働いています。普段から、目にやさしい生活を心がけてください。また、見えにくさ、痛みやかゆみなどがあるときには、早めに受診してくださいね。

<p>〇勉強や読書をするとき</p> <ul style="list-style-type: none"> • 明るい場所で見ると • 正しい姿勢で見ると 	<p>〇テレビやゲームのとき</p> <ul style="list-style-type: none"> • 時間を決める • 画面に近づきすぎない 	<p>〇生活で気をつけること</p> <ul style="list-style-type: none"> • 前髪は目にかからないように切るか、とめる • 睡眠をしっかりとる
---	---	--

◎目のけが、どうすればいい？

• ごみが入った！



なみだ いっしょ なが 涙と一緒に流します。みず は せんめんき 水を張った洗面器でまばたきをする方法もあります。

め きず 目が傷つくので、ごみが入った目を手でこすらないようにします。

• ボールが当たった！



すぐに冷やします。

め いた み 目の痛みや見えづらさなどがある場合は、早めに受診しましょう。

やってみよう

目のストレッチ

ス マホや本など
 近くを長時間
 見ていると、目の筋
 肉が緊張して凝り固
 まってしまいます。
 こまめに目のストレ
 ッチをして、筋肉を
 ほくしましょう。

- ① 左右交互にウインク.....10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く.....3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る.....各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る.....各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る.....各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す.....右回り→左回り
各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



point

肩の力を抜き、
 ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

○手洗い、きちんとできていますか？

感染症の予防に欠かせない手洗い、みなさんしっかり
 できているでしょうか？きれいなハンカチを毎日持って
 きていますか？

石けんを使つての手洗いは、自分や友達、家族を守る
 ことにつながります。正しい手洗いの方法を思い出して、
 しっかり行いましょう。

10月15日は 世界手洗いの日



気温差の大きい季節です



服装で調節しよう

朝が涼しくても、昼間に気温がぐっと上がることや、雨の日
 では、昼間でも15℃くらいまでしか上がらない日もあります。
 寒さにも暑さにも対応できるように、下着、半そでのTシャ
 ツ、長そでシャツ、長そでのトレーナーなど、組み合わせを考
 えてください。服装の工夫をすると、1日が過ごしやすくなり
 ますよ。

はついくそくてい し
*** 発育測定のお知らせ ***

下記の日程で発育測定を行います。

4月から比べてどのくらい大きくなったのか調べます。楽しみにしててくださいね。



- | | |
|-----------|------|
| 10月18日(金) | 4・5年 |
| 10月21日(月) | 2・6年 |
| 10月23日(水) | 1・3年 |



身長を測りやすくするために、髪の毛の長い人は耳の下でまとめたり、2つにまとめ
 たりしてください。前日にはお風呂に入り、体をきれいに洗ってください。

