

ほけんだより10月

豊北は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

～10月の保健目標:元気に運動し、体をきたえよう～

※おうちの人と読みましょう

日ごとに涼しくなり、秋が深まってきました。秋はスポーツの秋、読書の秋、食欲の秋・・・と何をするにもいい季節です。しかし、朝晩の気温差で体調を崩しやすい季節でもあります。元気に過ごすためにも体調管理をしっかりと、実りのある秋にしましょう。



コロナの今、わたしたちがつづけていくべきこと2

ちょっと疲れていませんか？いつもの自分とちがうところはありませんか？

気持ち

気分が落ち込む そわそわする
おこりっぽい 何もやる気が出ない

からだ

頭が痛い おなかが痛い 眠れない

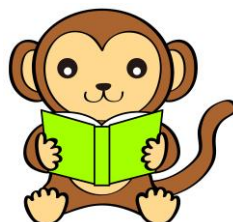
「いつもとちがう」時こそ、「いつもと同じ」ことを大切に！
リラックスする時間・楽しむ時間をたくさんつくろう



ゆっくりお風呂に入る



深呼吸をする



好きな本を読む



好きな音楽を聴く



おしゃべりをする



家族で遊ぶ

おうちの人にだっこしてもらい、話を聞いてもらう、一緒に手をつないで寝る・・・おすすめです。

おうちの方へ

最近、ストレスから自律神経のバランスを崩している子供たちが増えていると言われています。お子さんが自分の気持ちを口に出せるように促すことやお子さんに合ったストレス対処法を見つけるなど、子どもの心と体に働きかけるかわりがコロナ禍の今とても重要になっています。

参考資料として学校のホームページに「国立研究開発法人 国立成育医療研究センターこころの診療部」で作成した資料をアップしていきますのでご覧いただければと思います。

～今月も毎朝の検温がありますので、どうぞよろしくお願いします～



目にやさしい生活をしていますか？

～10月10日は目のあいごデー～

前髪が目にかかっていますか？



前髪が長いと、目を傷つけたり、バイキンが入る原因になったりします。長くなったら、切るかピンでとめましょう。



ゲームを何時間も続けてやっていますか？



ゲームは1日1時間など、ルールを決めましょう。途中で休憩をとることも忘れずに！



机に顔を近づけて字を書いていますか？



姿勢が悪いと目の疲れにも影響してきます。机から目を30cm以上はなすようにしましょう。



暗い所で本を読んだりテレビを見たりしていませんか？



部屋の明るさには十分気をつけましょう。逆に日光が直接当たるところで本を読んでも目を疲れさせてしまいます。



運動会に元気に参加するために・・・

★生活のリズムを整えよう★

♥**しっかり食事をしよう** すききらいなくきちんと食べましょう。朝ごはんは、午前中がんばるためのエネルギー源です。かならず食べましょう。

♥**体を休ませよう** 夜ふかししないで時間を決めて寝る習慣をつけましょう。寝る前のゲームなどはぐっすり眠れなくなるのでやめましょう。

♥**トイレに行こう** 毎日うんちは出ていますか？朝、トイレに行く習慣をつけて排便のリズムを作りましょう。うんちがたまると便秘でおなかが痛くなります。

★けがをしないために★

♥**つめを切ろう** つめが長いとけがの原因になります。お友達を傷つけることもあるのでつめの長さをチェックしましょう。

♥**自分に合った靴をはこう** きついくつを無理してはいたり、かかとをふんではいたりしていませんか？足に合わないくつもけがの原因になります。早めにたしかめておきましょう。

「運動器とロコモ」パンフレットをご家庭に1枚ずつ配付しました。運動器検診のご理解を頂くと共に保護者の皆様にもロコモ予防の理解をお願いいたします。