



ほけんだより 12月号

中央小 保健室 R4. 12



これからが冬本番です！気持ちをひきしめ直して
「新型コロナウイルス」対策にがんばっていきましょう。
毎日寒くて空気が乾燥していますが、元氣いっぱい
すごしましょう。

たのしい冬休みがはじまります



- ㊦ ばこには ニコチン・タール 害ばかり
- ㊧ みものは さとうのとりすぎ ちゅういして
- ㊨ にくえん よぼうにはぐきを マッサージ
- ㊩ たくても はやめにすまそう 歯のちりょう
- ㊪ だんから 早ね早おき あさごはん
- ㊫ うわくに ことわるゆうき つよい意思
- ㊬ せがまん したぎをきれば あたたかい
- ㊭ ききらい せずになんでも 食べようね
- ㊮ みあかを ためると聞こえが 悪くなる
- ㊯ ゆうよくで ストレスかいいしょう リラックス

12月の保健目標
かぜ・新型コロナウイルスに気をつけよう
うがい手あらいをしよう

はみがき、わすれないで

むし歯は、冬に多くできるそうです。
冬休みだからと、歯みがきまで休んでいたら、むし歯のばい菌は、あばれだしますよ。食べたら
はみがき、わすれずにね。



ひとり たの からだ うご うんどう
1人でも楽しく 体を動かせる運動をしょうかいします。

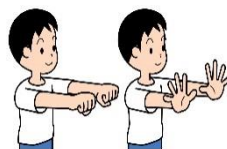
中央小の体力の傾向として、全ての学年において握力が低いことが分かりました。握力が低いと、投力（なげる力）の低下にもつながってしまいます。

しかも握力の低下は、将来的な健康リスクを高める恐れもあります。
今回は「握力向上」に着目して、各家庭で簡単に取り組める内容をご紹介します。

1. グーパー体操

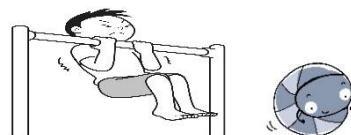
手に力を入れて、「開いて、閉じて」を行います。
年齢×10回がめやすです。例えば、10歳だと、
10×10=100回です。

お風呂に入りながらやると、効果バツグンです！！



2. 鉄棒のぶら下がり（ダンゴムシのポーズ）

ダンゴムシのように体を丸めて、ぶら下がってみてください。
10秒間がめやすです。



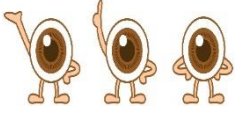
握力をつけるには、ジャングルジムで遊ぶ、タオルで綱引き、腕相撲
手押し相撲などの遊びもあります。ぜひおうちで、家族でやってみてください。



目のふしぎクイズ



なんもん
何問できるかな

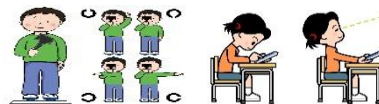
Q1 目にはいつも涙が少しずつ流れているのでしょうか？ ① ながれている ② ながれていない ③ ときどき、ながれている	こたえ ① 目には涙が少しずつながれていて、栄養や酸素をあたえる働きがあって、しぜんにつかれをとる役目もあります。
Q2 まゆ毛のはたらきはなんでしょう ① 日光をさえぎったり、目の中にあせを入れないようにするため ② 美しくみえるように ③ ゴミやホコリが目の中に入りこむのをふせぐため。	こたえ ① 「まぶしい」と顔をしかめると、まゆ毛は少し前へ飛び出して、日光をさえぎったり、汗よけのはたらきをします。
Q3 目のしくみはなにとにているでしょう。 ① そうじき ② 電子レンジ ③ カメラ 	こたえ ③ カメラ 目はボールのように丸い形をしています。目には水晶体というレンズがあり、このレンズが厚くなったりうすくなったりする（ピントを合わせる）ので、遠くのものも近くのものもしっかり見ることができます。
Q4 テレビを見ると、どれくらいはなれて見るといいの？ ① 1メートル ② 3～6メートル ③ 50センチメートル	こたえ ② テレビを見ると、3～6メートルくらいはなれてみると、目がかれにくく、近視の予防にもなります。

やってみよう

あなたの目 だいじょうぶ？ 目の健康チェック

下の質問にあてはまるものは○、あてはまらないものは×を（ ）の中に書いてみましょう。

- ① タブレット、スマホ、ゲーム、本から目を30センチ以上離している（ ）
- ② テレビから3メートル以上離れてみている（ ）
- ③ タブレット、スマホ、ゲーム、テレビを1時間見たら10分遠くを見て目を休めている（ ）
- ④ 外に出て元気に遊んでいる（ ）
- ⑤ 食べ物はなんでもすききらいなく、食べている（ ）
- ⑥ 前髪が目にかかっていない（ ）
- ⑦ 車や電車の中ではスマホ、ゲーム、読書をしない（ ）
- ⑧ 歩きながらスマホ、ゲーム、読書をしない（ ）
- ⑨ ねころんでタブレット、スマホ、ゲーム、テレビを見ない、読書をしない（ ）
- ⑩ 自分の視力を知っている（ ）



さあ、いくつ○がつきましたか？

○の数が1～3こ ➡ 大変です！ このままでは視力が落ちてしまいます。目を大切にしてください。

○の数が4～8こ ➡ 注意警報！ 視力が落ちる可能性があります。目に関心を持って生活しましょう。

○の数が9～10こ ➡ たいへん良い生活しゅうかんです。この調子で目を大切にしましょう。