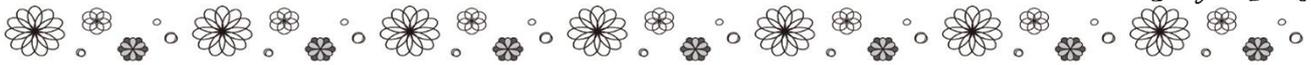


ほけんだより 10月

舞鶴市立吉原小学校 保健室
令和5年10月3日 発行

今週末はいよいよ運動会です。みなさんは、毎日練習をとともがんばってきましたね。万全の体調で当日をむかえられるように、規則正しい生活を意識し、疲れた体をゆっくり休めておきましょう。運動会の日、「力を出し切れた！楽しかった！」と思える一日になるといいですね。



10月10日は目の愛護デー 目に優しい生活を!



メガネ、コンタクトは
自分の度にあつたものに



ゲームやスマホの
見すぎに注意



たまには遠くの景色を
眺めてリラックス



目が疲れたときは
蒸しタオルなどで温める

目のおつかれサイン、出ていませんか?

毎日、私たちの目は大活躍しています。黒板の字を見たり、本を読んだり、タブレットを見たり・・・毎日たくさん目を使っていると、目が疲れてきます。あなたの目はこんなサイン出していないか??

疲れ目 チェック

- 目がかすむ
- 目がしょぼしょぼする
- 目がかわく
- 物がぼやけて見える
- 涙が出る
- 目が赤い(充血している)
- 光をまぶしく感じる
- 目の奥、頭が痛い
- まぶたが重い感じがする
- 首や肩がこっている

チェックが多いほど、目が疲れているかも。こんなことを意識してみてください!

- ゲームやスマホ、タブレットやテレビを見る時間を決める。
- 本を読むときや勉強するときは部屋を明るくする。
- 本を読んだり、ゲームやスマホを使ったりするときは寝転がらず、きちんと座る。
- 夜9時までに寝て目を休める。

それでも改善しないときは、早めに眼科へ!



10月の保健行事

視力検査

10日(火)：4・5・6年生・海の子
11日(水)：1・2・3年生

歯科保健指導

19日(木)：6年生

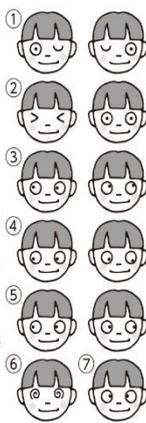
マラソン大会前検診

23日(月)：希望者と駅伝参加者

やってみよう 目のストレッチ

ス マホヤ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う。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウイंक……………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

ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

クイズ 仲間外れはどこだ？

本本本本本本本本本本本本
 本本本本本本本本本本本本
 本本本本本本本本本本本本
 本本本本本本本本本本本本

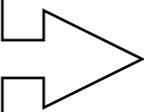
ヒント 本を読んだら、遠くの緑を見て目を休めよう。



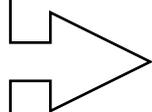
10月15日は「世界手洗いの日」です。せっけんを使った正しい手洗いを世界中に広めていくため、2008年に定められました。手洗いは、子どもたちが自分でできるシンプルで効果のある病気の予防方法です。正しい手洗いをして、引きつづき感染症予防につとめましょう！

どうして手洗いは大切なの？

ドアノブや手すり、机やスイッチなどたくさんの人が触れる場所には見えない菌やウイルスが存在しています。



手についた菌やウイルスなどは、口や鼻、目などから体に入ってきて悪さをします。体を守ろうとする力が弱まっていると病気にかかりやすくなってしまいます。



だから手洗いが大切なのです。せっけんを使って、つめの間、手の甲、指の間、手首までしっかり洗いましょう。



さあ、みんなで手をあらおう!!



10月に入り、過ごしやすい気候になりました。朝と夜は肌寒く、昼間に日が照ると暑く、寒暖差が大きいです。服装の調節が難しいですね。簡単に脱ぎ着できる上着を使って、上手に気温の変化に対応しましょう。

