

ほけんだより



令和5年10月3日
大元小学校 保健室

昼間は汗をかく天気でも、朝晩は冷えるを感じる季節になりました。秋から冬へと季節が変わるこの時期、気温の変化で体調をくずしやすくなります。

自分の体調にあわせて服装を工夫したり、ゆっくりお風呂に入り体を温めたりするようにしましょう。



メディアコントロールにチャレンジ週間

10月24日(火) ~ 10月30日(月)

自分で決めたためあての達成をめざしてがんばりましょう。生活習慣チェックシートに書いてあった、メディアをひかえて空いた時間にしたことを紹介します。

- パズル・お手伝い・おり紙・読書・けん玉・お絵かき・ぬりえ・運動・大元学習・ストレッチ・音楽を聞く・公園で遊ぶ・部屋の片づけ・工作・将棋・ボードゲーム・家族と話す等

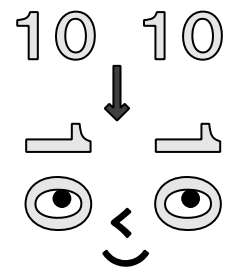
やってみよう 目のストレッチ

point 肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

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

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。

10月10日は「目の愛護デー」



「10」を横にすると、人の目とまゆげの形に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」と言われています。この機会に、目に優しい生活を心がけてみましょう。

☆目にいい生活

20-20-20 ルール

外遊び



メディアを見るときは、20分に1回、20秒間、6m(20フィート)以上離れたものを見るというルールです。このルールを守って目をしっかり休めましょう。



1日2時間以上外で活動して太陽を浴びると、目が悪くなりにくくなります。

「少し草いですが・・・」
11月8日はいい歯の日

いい歯を守る3つの「前」

一本ずつみがく
歯ブラシの毛先が歯にあたるように一本ずつみがきましょう。

みがく前
歯ブラシの状態をチェックしてからみがきましょう。

軽い力でみがく
歯ブラシの毛先が広がらないような力で優しくみがきましょう。

寝る前
歯みがきを必ずしましょう。

いたくなる前
定期的に歯医者さんにいきましょ。

鏡をみながらみがく
歯ブラシが歯にあたっているか鏡をみて確認しましょう。