

すこやか



令和6年10月4日（金）
石垣市立名蔵小中学校
NO.6 保健室
＊おうちの人と読みましょう

10月の保健目標「目を大切にしよう」

まだまだ暑い石垣島ですが、台風の影響もあって朝晩はちょっとだけ涼しくなりました。秋の気配を感じますね♪名蔵校では本格的に運動会の練習が始まりました！熱中症対策のため帽子や水筒、タオル、着替えの準備をよろしくお願いします。みんなそろって元気に運動会を迎えられるように、ケガや病気に注意しましょう。名蔵ファイヤー！！



すり傷をしっかりと洗うのはなぜ？

よごれを洗い流すと…



傷口をなおすために、細胞が活躍できます。

よごれが残っていると…



傷口のなおりが遅くなります。



準備運動をなぜするの？

体育などで運動をする前、必ず行う準備運動。その理由を知っていますか。

準備運動のメリット



■体温が上がる

血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かせます。

■可動域が広がる

筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。

■神経の伝達が早くなる

神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。

メリットいっぱいの準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。





私たちが普段何気なく使っている大切な目。人間が体の外から受ける情報の約 80%は目から入るといわれているそうです。みなさんはスマホやタブレット、ゲームなどで目を酷使していませんか？ 10月10日は目と眉毛の形に似ていることから「目の愛護デー」と定められています。一生使う大切な目です。目に優しい生活を心がけましょう。

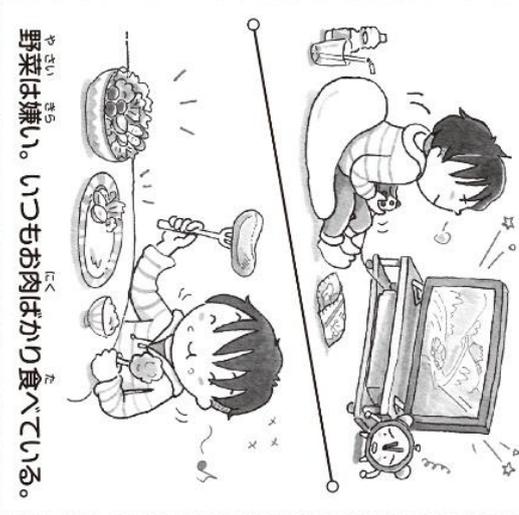
目に優しい生活を知らう！



わ たしはメー探偵・マナコ。ゲンさん、モクさん、ガンさんの3人の中で誰か1番目がいいか、視力検査の結果を見なくてわかったよ。みんなはわかるかな？ ヒントは3人の普段の生活だよ。

ゲンさん

休みの日は1日中ゲームをしている。



野菜は嫌い。いつもお肉ばかり食べている。

モクさん

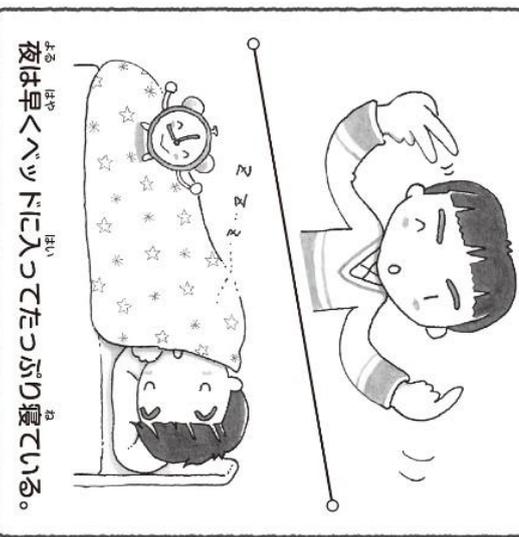
夜は暗い部屋で本を読んでいる。



テレビを見るときは寝転んで見ている。

ガンさん

前髪が目にかからないようにしている。



夜は早くベッドに入ってたっぶり寝ている。

3人の中で1番目がいいのはゲンさん。目に優しい生活をしてたよ。

ゲンさん、モクさんのような生活は目が悪くなる原因になるよ。



目に優しい生活のポイント

- ✿ ゲームや読書をしたり、テレビを見たるときは、目のために1時間に1回、15分くらい休憩しよう
- ✿ 部屋を明るくするのも大事だよ。姿勢にも気をつけてね
- ✿ 目の健康にはごはんも大切。
- ✿ バランスよく食べて目に必要な栄養をとろう
- ✿ しつかり寝るのも重要。目を休める時間をたっぷり作ろう