

ほけんだより

令和5年10月3日発行
白保小学校 保健室
制作者 山川 乃暖



10月10日は

目の愛護デー

10月の保健目標は、『目を大切にしよう』です。長時間のテレビ・ゲーム・インターネットは目を疲れさせます。目は、細菌やケガに弱いので、こすったり、叩いたり、ぶついたりしないようにしましょう。

★保健目標★

目を大切にしよう

大切な目を守ろう

大切な  を守るために

こんな使い方は
ダメだよ!
目薬

✕ 容器が目に触れている



✕ さした後に目をパチパチする



✕ 2滴以上さす



✕ 他人の目薬を借りる



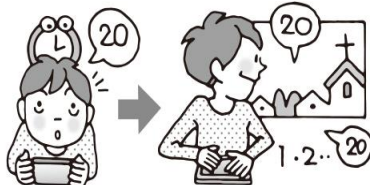
め やす
目を休めるときの

20ルール

スマホ、タブレット、テレビ…集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

………… 大切な目を守るために、画面を見るとき **20ルール**※ を覚えておきましょう。…………

がめん ぶん いじょうみ
画面を20分以上見たら



20フィート (約6m) 離れた
と お びょうなが
遠くを20秒眺める

[ここに入力]



もうすぐ運動会!

9月とはいえ、まだまだ暑い日が続きます。この時期、2学期疲れと連日の運動会練習で体調をくずし、思わぬ病気やけがが起こることがあります。いつも以上に体調をしっかりと整え、運動会練習に挑みましょう。



朝食はからだのガソリンです。しっかり食べてパワーアップ!



朝の排便は、脳からの目覚めの指令。毎朝の排便を心がけよう。



手足のつめを切り靴のひもをしっかり結んで、けがのないように。



準備運動をして、からだのウォーミングアップをしておこう。

体調をしっかりと整えて、運動会にそなえよう。



運動にそなえ、汗ふき用タオルを準備し、汗の始末をしっかりとする。



体調が悪いときは無理に運動しない。(先生に申し出る)



入浴と十分な睡眠で疲れをとる。

☆保護者のみなさまへ☆

来週から本格的に運動会練習が始まります。まだまだ暑さが続く中での運動会練習は、熱中症対策が必要です。帽子・水筒・タオル・着替えを忘れないよう声かけをお願いします。

また運動会練習期間は、スポーツ飲料(ポカリ・アクエリアス等)も許可とします。(熱中症対策には塩分糖分摂取も必要と判断)水筒の中身に関してはご家庭で話し合い、決めて下さい。

【運動会練習期間】

10月2日(月)～10月14日(日)運動会当日

持ち物: 体育着・帽子・水筒・タオル・着替え

水筒の中身: 水・麦茶・スポーツ飲料



※カテキンが多く含まれる緑茶等は、利尿作用があり、脱水症状になりやすいため控えましょう。