

ほけんだより 10月

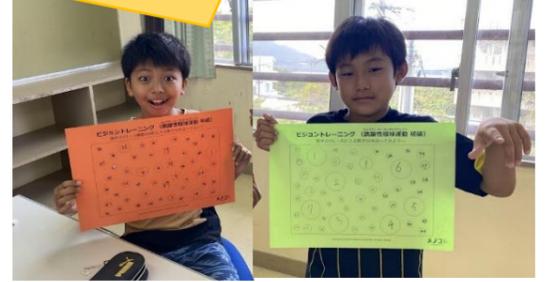
吉原小学校保健室
R4.10.3 上原みちる

10月の保健目標

め たいせつ

目を大切にしよう

保健委員で10月の掲示物をつくりました！



10月10日は何の日？

10月10日
10 10



10月10日は数字を横にすると人の目と眉の形に見えることから「目の愛護デー」とされています。この日は「大事な目を守るためにできることを考えよう」という日。いつも何気なく使っていますが、一生使う目です。大切にしましょう。

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

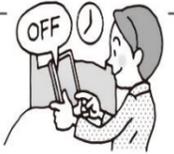
ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目の距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目の距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は
眠るように
早めに寝よう

疲れ目解消 4つのケア

まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。



眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほぐそう。



新型コロナウイルス感染症情報

【陽性者隔離期間・濃厚接触者待機期間】

※10月3日時点

★陽性者の隔離期間★

①有症状の場合

発症日の翌日から7日間

かつ 症状軽快後24時間経過

②無症状の場合

PCR検査を行った日の翌日から7日間

(5日目の抗原検査キットによる検査で

陰性を確認した場合は5日間経過後(6

日目)に解除)

★濃厚接触者(同居家族)の待機期間★

感染者との最終接触から5日間(6日目

解除)又は2日目及び3日目の抗原検査

キットで陰性の場合3日目から解除

6年理科 × 食育

6年生が理科での学習を給食時間に発表しました。発表では9/26(月)～29(木)の給食の献立が、生き物とどう繋がっているのかを一人ずつ説明しました。最後に「僕達はこの学習で、人は食べ物を通して他の生き物と繋がっていて、食べ物の元を辿ると、植物に行き着くとわかりました。」と学習の成果をまとめました。



ほけんしつのもど 清掃時間のランチルーム

ランチルームの清掃は、児童委員会ごとに交代で担当しています。

この日は、賢世さんが洗場の下にたまったゴミを丁寧に掃除くれました。

