

おうちのひとといっしょによもう 10月のほけんだより

2022年10月No.6

神原小学校保健室

10がつのほけんもくひょう
目をたいせつにしよう



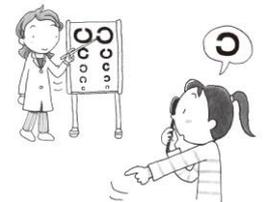
2学期が始まりました！すこし朝晩に秋のすずしさを感^{かん}じられるようになってきて、何を^{なに}するのにも気^きもちがよい季節^{きせつ}です。みなさんは、食^{しょく}欲^{よく}の秋・スポーツの秋・読^{よみ}書の秋…何の秋が好^すきですか？

運動^{うんどう}会^{かい}練^{れん}習^{しゅう}が始^{はじ}まります。朝^{あさ}はごはん^{ごはん}パワ^{パワー}でがんばりましょ^う！体^{たい}育^{いく}着^ぎ・水筒^{すいとう}や帽^{ぼうし}子^し・タ^たオル^{おる}など、ま^なだ^なだ^な熱^{ねつ}中^{ちゅう}症^{しょう}対^{たい}策^{さく}もわすれず^に！2学期のみなさんのがんばりをおう^おえん^{えん}して^{して}いま^{いま}す！

目を大切に



かみはらっこの目の検^{けん}査^さでは、全^{ぜん}部^ぶ見^みえる目のよ^よい人^{ひと}が144人。1番^{ばん}大^{おほ}きな字^じが見^みえなかつた人^{ひと}が、28人でした！お勉^{べん}強^{きやう}のときに見^みえな^なく^くてはこまり^こますね。ず^ず〜とつ^つか^かう大^{たい}切^{せつ}な目^めをち^ちゃん^んと大^{たい}切^{せつ}にする方^{ほう}法^{ぽう}を、おぼ^おえ^えてや^やつて^てみま^ましょ^う！



まわりをあかるくして

テレビやゲームをするときも
くらいと目^めが^がつ^つか^かれ^れち^ちゃ^ゃう^う・・・

しせいをたたく

読^{どく}書^{しょ}もね^ねこ^ころ^ろば^ばない^いで^でね

本と目ははなそうね

30センチくらいはなそう
ち^ちか^かず^ずぎ^ぎると目^めが^がつ^つか^かれ^れち^ちゃ^ゃう^う



まえがみ 前髪は目^めにか^から^らない

視^し力^{りき}低^{てい}下^かにな^なって^てしま^まう^うし、
汚^{よご}れ^れが目^めには^はい^いち^ちゃ^ゃう^う！
切^きる^るか^かと^とめ^めよ^よう

じかん 時間^{じかん}を^をき^きめ^めよ^よう

ゲ^ゲーム^{ーム}や^やテ^テレ^レビ^ビは
1日^{いち}2時^に間^{かん}ま^まで

とおくを^をみ^みよ^よう

さん^{さん}ぼ^ぼや^や外^{そと}あ^あそ^そび
も^もき^きも^もち^ちい^い
き^きせ^せつ^つです^すね

目^めを^をこ^こす^すら^らない

ご^ごみ^みが^がは^はい^いつ^つら^ら
水^{みず}で^であ^あら^らい^いな^なが^がそ^そう
き^きず^ずつ^つけ^けち^ちゃ^ゃう^う・・・

しょくじのまえ・ そとからかえったとき ・トイレのあと・ くしゃみをしたとき

10月15日は
世界手洗いの日

やることはなんですか？…それは**てあらい**です！
せっけんをつかってあらえているかな？

手についた汚れや、**新型コロナウイルス**をやっつけるだけではなく、インフルエンザや**胃腸炎**などのよぼうにもなりますよ。もういちど**確認**して、**家族**みんなでやってみましょう。

きれいになった手はきれいなハンカチでふきましょう！

洗い残しが
多いポイント **5つ**



忘れず洗おう！



おうちのかたへ

☆ご家庭での『健康観察シート』への記入へのご協力は続いています。朝の忙しい時間ではありますが、

検温・サインの記入をお願いします。

☆本人・ご家族の**発熱・のどの痛み・咳・鼻水**が少しでもある場合は登校をお控えください。

☆水分補給がうまくできていなくて『頭痛・気分不良』の児童が見られます。水筒のご準備とこまめな水分補給の声かけをお願いいたします。



寝る前にスマホを触っていませんか？

朝、起きられない

昼間もずっと眠い…

—そんなあなたは、よく眠れていないのかも…。もしかしたら、“寝る前スマホ”が原因かもしれません。

★ 体内のリズムを乱すのは

体は太陽の光を浴びることで「昼」と認識し、睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌をおさえています。しかし、太陽の光とよく似ているのが、スマホの画面から出る「ブルーライト」。夜にスマホを長時間見つめると、体が昼間だと勘違いし、体内のリズムが狂って、眠りの質が悪くなってしまいます。

★ 「いい眠り」のために

大切なのは、寝る2時間前にはスマホから離れること。別の楽しみを見つけるのもいいかもしれませんね。

- 晩ご飯の後は趣味の時間にする
- お風呂の後はストレッチでリラックスタイム

