

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



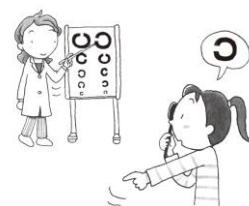
2学期が始まりました！すこし朝晩に秋のすずしさを感^{かん}じられるようになってきて、何を^{なに}するのにも気^きもちがよい季節^{きせつ}です。みなさんは、食欲^{しょくよく}の秋・スポーツ^{あき}の秋・読書^{どくしょ}の秋…何^{なに}の秋^{あき}が好きですか？

運動会練習^{うんどうかいれんしゅう}が始^{はじ}まります。朝^{あさ}はごはんパワーでがんばりましょ^う！体育着^{たいいくぎ}・水筒^{すいとう}や帽子^{ぼうし}・タオルなど、まだまだ熱中症対策^{ねっちゅうしょうたいさく}もわすれず^に！2学期のみなさん^がのがんばりをおう^{えん}しています！

目を大切に



かみはらっこの目の検査^{め けんさ}では、全部^{ぜんぶ}見える目のよい人が144人。1番^{ばん}大きな字が見えなかつた人が、28人でした！お勉強^{べんきょう}のときに見えなくてはこ^まりますね。ず〜とつかう大切^{たいせつ}な目をちゃん^と大切^{たいせつ}にする方法^{ほうほう}を、おぼえてやってみましょ^う！



まわりをあかるくして

テレビやゲームをするときも
くらいと目がつかれちゃう・・・

しせいをたたく

読書^{どくしょ}もねころばないでね

本と目ははなそうね

30センチくらいはなそう
ちかすぎると目がつかれちゃう



まえがみ 前髪は目にかからない

視力低下^{しりよくていか}になってしま^うし、
汚れ^{よご}が目^めにはい^っちゃう！
切るか^とめ^よう

じかん 時間をきめよう

ゲームやテレビは
1日2時間まで

とおくをみよう

さんぽや外あそび
もきもちいい
きせつです^ね

目をこすらない

ごみ^がはい^ったら
水^{みず}であらいなが^そう
き^ずつけ^ちゃう・・・

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

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？

てについたよごれや、**しんがた**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**いちょうえん**胃腸炎などのよぼうにもなりますよ。もういちど**かくにん**確認して、**かぞく**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！

あら のこ
洗い残しが
おお
多いポイント **5つ**



わす
れず **あら**
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
- お風呂の後はストレッチでリラックスタイム

