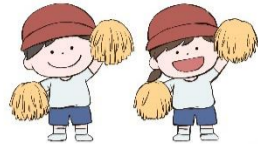


ほげんだより 10月

吉原小学校 保健室
R5.10.2 中本 舞香

もうすぐ運動会です！



10月6日(金)に、「親子こころの教室」をおこないます。
スマホやSNSについて、専門の方に講話をしていただきます。
貴重な機会ですので、ご都合がつかれる方はぜひご参加ください

10月がはじまり、運動会の練習がはじまっています。暑い中、子どもたちが頑張っている姿に元気をもらいます。

練習の時にエイサーの太鼓の音を聞き、初めて観る本場の“沖縄のエイサー”が今からとても楽しみです！

まだまだ暑い日が続く、熱中症の危険があります。ご家庭でも、引き続き熱中症対策をお願いいたします。

また、沖縄県ではインフルエンザ注意報も出るなど流行していますので、感染症対策もお願いいたします。

9月 せいかつてんけん 生活点検カード から

みなさんが、毎朝記入した「生活カード」から見てきたことを、3つ紹介します。このとりくみは、夏休みあけの生活リズムをとりもどすことを目標におこないました。がんばって学校にきたみなさんは、目標達成！！

※ みなさん、本当によく頑張っていますね ※

10月の保健目標 め たいせつ 目を大切にしよう

10月10日は・・・



一生つきあっていく自分の「目(め)」
人は、目でものを「見る」ことで、87%の情報を得るそうです。
これからも目を大切にしていけるために、目によい生活を心がけましょう。

※『子供たちの目を守るために(文部科学省)』と一緒に配布しています。

夏ですが流行しています！



インフルエンザ注意報

が発令中です

こまめに、てあらい・うがいをしましょう！

ほげんしつのもど

ランチルームの入口においしそうな「おつきみだんご」と「フチャギ」がありました。なんと、ねんどでつくられているそうです！横には校長先生が「スキ」を用意してくださいました。みんなで、お月見気分が味わえましたね☺



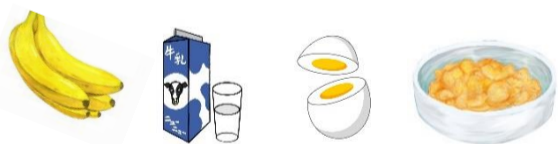
1つめ ねる時間・おきる時間 について

期間中は毎日、10人全員が「早ね・早おき」ができていました！
これからも「早ね・早おき」で、元気に過ごそう。

2つめ 朝ごはん について

ほぼ毎日、みなさんしっかり朝ごはんを食べていました。
朝は、時間がないよ～というときも、
まずは「牛乳だけ！」でもいいので、食べてきましょう♪

【パパッと食べられるおススメ朝ごはん】



たべれるものを
食べて出発！

※牛乳を飲んだらおなかがいなくなりやすい人は、ヨーグルトがおススメ！カルシウムもとれて、いまのみなさんに必要な「骨の成長」をたすけます。

3つめ ハンカチ について

残念ながら…期間中毎日ハンカチを持ってきていた人は0人でした…
が、最後の方は持ってくる人が増えていましたよ～！

こんな時に使うよ！

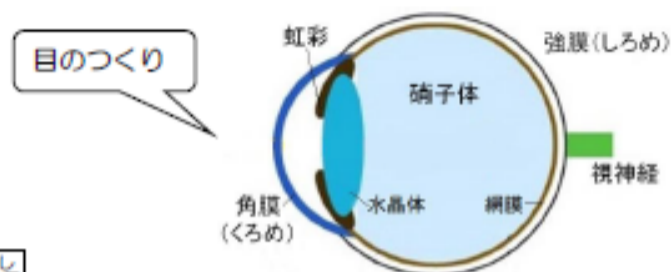
- ①手を洗ったあとに拭く
- ②汗をかいたときに、汗を拭く
- ③けがをしたときに、傷をおおう
- ④火事の際に、口をおおう

とても大事だよ！
わすれないでね～

メディアが与える目への影響

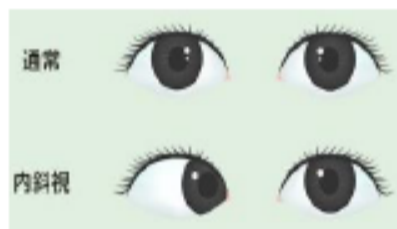
ドライアイ

→まばたきの回数は普段は1分間に15～20回位です。
 しかし、画面を一生懸命見ていると1分以上まばたきをしないことがあります。長時間画面に向かっていると目が充血してきて乾燥による角膜障害が起きてしまいます。
 主な症状は、目の乾燥感、目の痛み、充血です。



内斜視

→内斜視とは、ものを見ようとするときに右眼か左眼どちらかの視線が内側に向かっている状態です。主な症状は、物が二重に見える「複視」です。
 スマートフォンのように小さな画面を、近い距離で見ていると、知らないうちに目が寄っている時間が長くなるので、内斜視の子どもが増えているといわれています。



対策

手軽にできる目のトレーニング

くるくる目回し →普段動かさない目の筋肉を動かします。

- ①両手の親指を立て肩幅位に広げて前に突き出します。顔は正面を向いて動かさずに目だけで左右の親指を交互に見ます。(往復10回)
- ②両手の親指を顔の上下に突き出して①と同じように行います。
- ③目をぐるりと回します。(右回りと左回りで2回)



ピント合わせ →目の回りの筋肉をリラックスさせることでスムーズなピント調節ができます。

- ①近くのものや遠くのを1つずつ決めます。
 - ②近くのを約10秒間見つめます。
 - ③遠くのものに目を移し、ぼんやり5分間眺めます。
- ※②、③を5回、繰り返しましょう。

～メディアと上手につきあうために～

- ・長時間、メディアを使用しないようにしましょう
 (1回の使用は、長くても1時間まで!)
- ・夜9時には、メディアオフしましょう
- ・メディア以外の楽しみをもちましょう