

ほけんだより 10月

R6.10.3(水)

中埴小学校 保健室

No.9

朝や夕方は涼しくなり、すっかり秋めいてきました。この時期は、上着を持ってきて体温調節できるようにしておきましょう。

さて、9月に引き続き、10月も健康に関する日が多くあります。8日は「骨と関節の日」、10日は「目の愛護デー」、14日は「スポーツの日」、15日は「世界手洗いの日」、17日～23日は「薬と健康の週間」です。どれも健康に生きていくには欠くことのできないものです。目を大切にするために何ができるか考えたり、より丁寧な手洗いを心掛けたりするなどして、いつもよりちょっと健康を意識した生活をしてみてはいかがでしょうか。



スポーツの秋



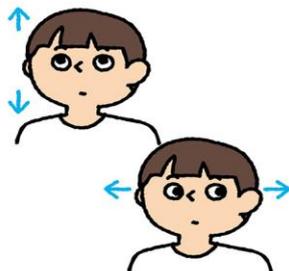
秋には、「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」などいろいろな「○○の秋」があることを知っていますか？ここでは「スポーツの秋」にちなんでお話をしたいと思います。

秋は、外での運動に向いている気候です。外でできるスポーツや運動はたくさんありますが、ウォーキングとランニングは、簡単で一人からでも始められる運動なのでオススメです。特にウォーキングは、生活習慣が整いやすく、脳が活性化されるので学力向上にもつながると言われています。秋なので紅葉など眺めながら歩くと、気分転換にもなると思います。ぜひチャレンジしてみてください(^ ^)♪

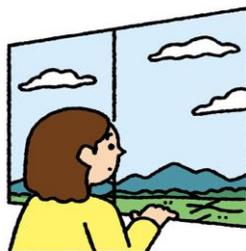


10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

ぐっすり眠るために 睡眠環境を整えよう



ふとん 布団やシーツなど寝具は清潔
とくに自分に合った枕を使う。



ねまえ 寝る前にスマホは使わない。寝
るときには部屋の電気は消す。



ね 寝る1～2時間前にぬるめのお
風呂に入ってリラックスする。



保護者の皆様へ

☆身体測定・視力検査結果について

- ・身体測定・視力検査の結果は、先日配付した健康の記録を御確認ください。
- ・視力検査結果が1.0以下のお子さんの中で、4月から未受診の場合のみお知らせしています。今回の結果が1.0以下であっても、すでに4月から眼科を受診されている場合は、お知らせしておりません。