

ほけんだより

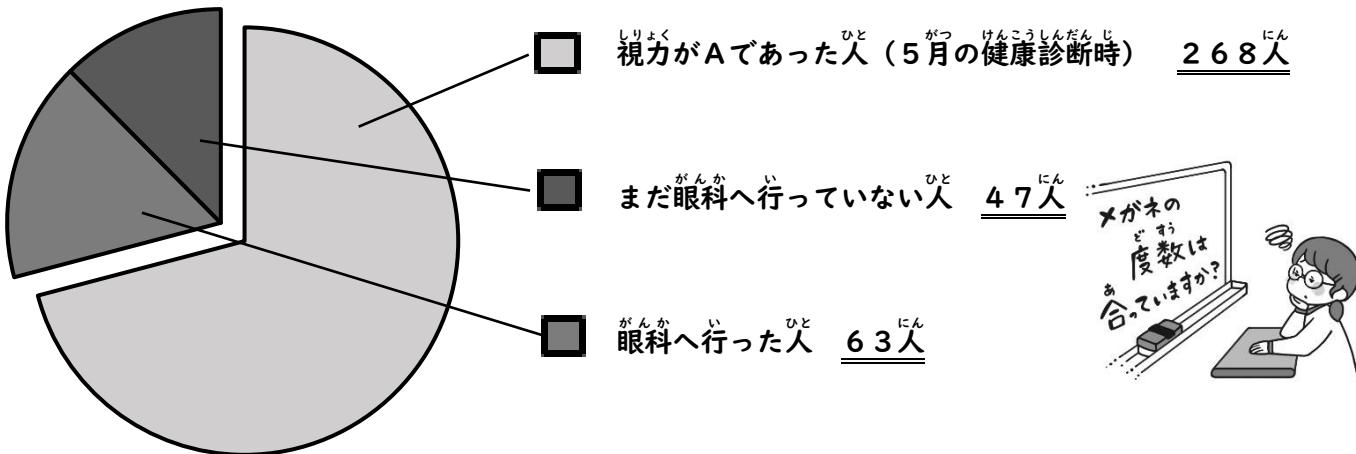
令和6年10月4日
志木市立宗岡小学校
保健室

猛暑の夏が終わり、ようやく秋を感じられるようになりましたね。季節の変わり目で天気や気温が不安定な今の時期は、体調を崩す人が増えてきます。気温の変化を衣服で調節したり、手洗い・うがい、規則正しい生活を心がけたりするなど、体調管理に気をつけて過ごしましょう。



10月10日は目の愛護DAY!

10月10日は、数字を横にすると「10」人の目と眉に見えることから、目の愛護デー（目を大切にして、守る日）だと決められています。この機会に、目の健康について考えてみましょう！下のグラフは、10月1日現在の宗岡小学校全体の視力の治療状況です！5月の健康診断のときに視力がB以下であった110人のうち、眼科を受診した人は63人でした。眼鏡をかけたり治療をしたりしてはっきり見えるようになったら、学習や運動にもっと力を入れることができます。また、周りがよく見えていれば、けがや事故なども減らせますよね。まだ眼科へ行っていない人は、早めに受診するようにしましょう！



目とせいをまもる！ スマホ・ゲームとのつきあい方

スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活に欠かせないものとなりました。また、毎日ゲームで遊んでいる人も多く、「目を大切に」「良いしせいで」がますます大事になっています。上手なつきあい方を見直してみましょう。

目と画面を
ちかづけすぎない



「寝ながら」
「ねこぜ」をさける



ごはん・おやつの
ときは使わない



「歩きながら」は
ぜったいダメ！



へやを
あか
明るくする



ときどき休む
(1時間→15分ほど休けい)



ケガの防止のために注意してほしいこと

ケガや使い過ぎ症候群を予防するためには休養も練習のうちです



準備運動やクールダ
ウンを念入りに行う



無理せずに適度な運
動と休養を心がける



ストレッチやマッサー
ジで疲労を和らげる



その日の自分の体調
をしっかり意識する

10月15日は世界手洗いの日

手洗いのポイントは?

手をぬらして石けんをよく泡立てる



泡が汚れを吸い上げる!

こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして
30秒以上かけて洗う

ゆびさき つめ
指先や爪は
はんたいがわ
反対側の
手のひらでこする



おやゆび てくび
親指や手首は
はんたいがわ
反対側の手で
にぎ
握ってねじる



洗い残しやすい箇所に注意する

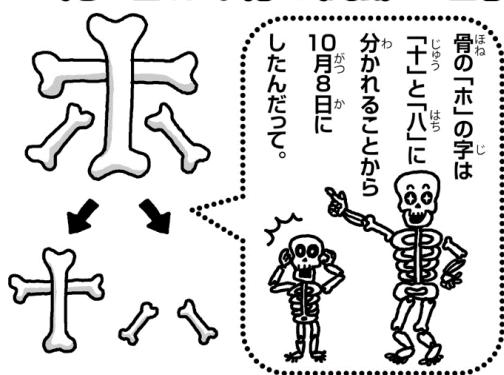


りゅうすい
流水でしっかり洗い流し、
あら なが
清潔なタオルなどで
みずけふと
水気を拭き取る

タオルの共用はしないようにね!



10月8日は「骨と関節の日」



私たちのからだにとって、骨はとても大切な役割をはたしています。

【骨の役割】

- からだを支える
- 脳や内臓などを守る
- からだを動かす
- 血液をつくる
- カルシウムをたくわえる



骨を成長させたり強くしたりするためには、睡眠や運動、栄養など
のきそく正しい生活が大切です!