

ほげんだより10月

おうちの人と一緒に読みましょう！

令和4年10月3日
横浜市立下田小学校
保健室

秋風が心地よく、穏やかな気候になりました。体を動かしたり、新しいことを始めるのにもぴったりな季節です。自分なりの「〇〇の秋」を楽しんでください。もうすぐ前期が終わりますが、この半年間は元気に過ごすことができたでしょうか？引き続き体調管理をしながら、後期も元気に過ごしましょう。

後期の発育測定を行います

10月26日(水) 5年	11月1日(火) 1年	午前中に測定します。
27日(木) 4年	2日(水) 個別級	体操服を忘れないようにしましょう。
28日(金) 2年	7日(月) 6年	身長・体重の結果を知りたい人は保健室まで聞きに来てください。
31日(月) 3年		

安全で楽しいスポフェスにしよう！

スポフェスの練習が始まっています。しっかり準備をして、本番当日を気持ちよく迎えましょう。

体調を万全に!

- 朝食をしっかり食べよう
- のどがかわく前にこまめに水分補給をしよう

- お風呂では湯船につかりよう
- 夜は早めに布団に入ってたっぷり寝よう (8時間以上)

- 手足のつめは短く切ろう
- 髪が長い人は結ぼう
- サイズの合った靴をはこう
- 靴ひもをしっかり結ぼう

- 準備運動をていねいにしよう
- もし具合が悪くなったら無理をせずに休もう
- 運動後は手洗いうがいをしよう

10月8日は

〇〇と関節の日

〇〇には何が入るかな？

ヒント 強い〇〇に必要なものは…

- カルシウム
- ビタミンD
- 太陽の光
- 運動

答えは「ほね」です

みなさんの体は、約200個のほねに支えられています。丈夫なほねをつくるためには、カルシウムが欠かせません。牛乳やチーズなどの乳製品をすすんでとりましょう。

ただ、カルシウムをしっかり体に吸収するには、ビタミンDという栄養素も必要です。ビタミンDは魚やキノコなどの食べ物からとれますが、太陽の光を浴びることで体の中でもつくることができます。天気の良い日に外で体を動かせば、より強いほねが育ってくれますよ。

夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か...



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！

疲れ目のサイン 出てない？

- 目がかすむ 目が重い 目が乾く まぶしい 目の奥が痛い 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は
眠れるように
早めに寝よう



近年、視力が低下している子どもが増加傾向にあります。近視の原因の多くは、「近くを見る機会が増えたこと」「外で遊ぶ機会が減ったこと」ではないかと考えられています。PC、タブレット、スマホ、ゲーム機などが身近な存在になった現代では、今まで以上に目の健康に意識を向けることが大切です。1時間集中したら10分休む、

1日2時間程度太陽光を
浴びるなど、できること
から取り組み、できるだけ
長く視力を守れるよう
にしていきましょう。

10月10日は



疲れ目解消 4つのケア

まばたき

意識してまばたきを
して、目の表面を潤そう。



遠くを見る

遠くを見て、目をリラ
ックスさせよう。



あたためる

血流を良くして、目の
周りの筋肉をやわらかく
しよう。



眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動
かして、目の筋肉をほく
そう。

