

10月のほけんだより

令和4年 10月3日
横浜市立 荏田小学校
校長 伊藤 智樹
養護教諭

自分の目を大切にしていますか？

10月10日は目の愛護デー「目を大切にする日」です。 10月10日は

みなさんは自分の目を大切にしていますか？

目は毎日たくさんの物を見て、たくさん働いています。



なので、働きすぎるとつかれて、目の具合が悪くなってしまいます。

目が痛い、目が赤くなる、見えづらい・・・などになってしまいます。

「暗い所で本を読む」、「タブレットやゲームを長い時間する」等をする

目はつかれてしまいます。

目がつかれないように、目を大切にする生活をしていきましょう。

目を大切にするためには・・・

物を見る時の距離、明るさ、タブレットやゲームの使用時間に

気を付けることがポイントです。



目を大切にするポイント

- ① 暗すぎず、明るすぎない
- ② 本に近づきすぎない
- ③ 正しい姿勢

読書や勉強している時



目を大切にするポイント

- ① 時間を決めてする
- ② 時々まばたきをして目を休める
- ③ 画面に近づきすぎない

タブレットやゲームをしている時

げんき うんどうかい さんか 元気に運動会に参加するための5つのポイント

① たっぷり すいみんをとる

うんどうかい れんしゅう じゅんび からだ うご
運動会の練習や準備でもたくさん体を動かして、いつもよりつかれが
で
出ているかもしれません。しっかり休んでつかれをとりましょう。



② 朝・昼・夕の3食しっかり食べる

しょくじ
食事からからだを動かすエネルギーがつけられます。

しょく た えいよう
3食しっかり食べて栄養をつけましょう。



③ て あし き 手や足のつめを切る

つめがのびたままになっていると、人をひっかいて傷つけたり、
ひっかかってつめがはげる原因になります。

ケガをしない、させないためにもつめは短く切りましょう。



④ すいぶん 水分をこまめにとる

からだ うご あせ からだ すいぶん で
体を動かすと汗をかいて体から水分は出ていきます。

すこ さむ かん ひ すいぶん
少し寒いと感じる日でも水分はこまめにとりましょう。



⑤ じゅんびうんどう たいそう 準備運動・体操をする

いきなり からだ うご からだ いた からだ うご
いきなり体を動かすと、体を痛めたり、うまく体が動かず、ケガの

げんいん じゅんびうんどう たいそう うご じゅんび
原因になります。準備運動や体操でからだを動かす準備をしましょう。



保護者の皆様へ

9月から運動会練習が始まり、子どもたちの元気な声や音楽と共に、一生懸命に準備や練習に取り組んでいる姿が見られます。運動会に向けていつもよりがんばっている分、こころやからだには疲れがたまっていることと思います。疲れからくる体調不良もありますので、お子様が疲れている様子の時はいつもよりゆっくりできるよう、休養の時間を作っていただけたらと思います。もし、ケガや体調不良等がありましたら、早めの休養や受診をおすすめいたします。

