

ほけんだより10月

東小 9月保健だより

東小ホームページのQRコードです。ご活用ください。



だんだんと涼しくなり、秋らしくなってきましたね。秋はとても過ごしやすい季節ですが、インフルエンザなどの病気も流行り始めています。手洗い・うがいをして元気に過ごしましょう。秋といえば、「スポーツの秋」「読書の秋」「食欲の秋」など、いろいろな“○○の秋”があります。みなさんも、この秋にチャレンジしたいことを見つけてみてくださいね。



10月10日は



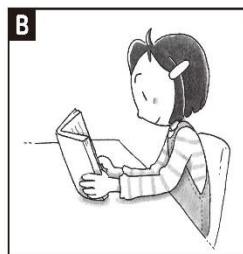
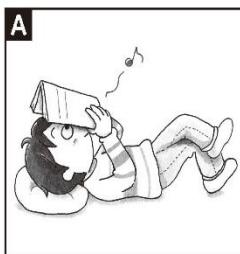
目の愛護デー

とお
遠

くが見えにくくなる「近視」は、生活習慣が関係しています。近くばかり見ていると、近視になります。でも、勉強したり、ゲームをしたり、生活の中には近くを見る時間がたくさん。目に優しいのはどんな生活？ クイズに挑戦して、自分の生活を見直しましょう。

Q1

AとBの絵を比べて目に悪いのはどっち？
どこが悪いかな？



こたえ

Q2

前髪が長いほうがいい。
○かな×かな？



こたえ

Q3

ゲームをするときの
部屋の明るさはどれくらいがいい？

A 真っ暗

B まぶしいほど明るい

C ちょうど良い明るさ



こたえ

Q4

次の中から目に良い生活習慣を
すべて選んでね

A 1日2時間程度、
外で遊ぶ時間を作る



B 規則正しい生活を
心がける



C バランスの取れた
食事をとる



D ときどき遠くの景色を見る



こたえ

Q5

□に入る言葉は何か？

ゲームをするときは、

1時間に1回は

15分くらい

□を休める

こたえ

なんもん
何問わかったかな？
目に良いことはどれも
すぐにできるものばかり。
実際にやってみてね。



クイズのことえ

Q1 寝転ぶと目と本の距離が近くなつて
めがくなる原因に。本との距離が左右で違う
と右目と左目の視力に差が出てしまうかも。

こたえは… A

Q2 前髪が長いと目に入つて、
めがけ
さきがけ
傷をつけてしまうかも。前髪は
目にかかる長さにしよう。

こたえは… X

Q3 部屋が暗すぎて
あひ
も明るすぎても目が悪
くなる原因になるよ。

こたえは… C

Q4 目に優しい生活
=規則正しい生活と覚
えておこう。

こたえは… 全部

Q5 近くをずっと見て
いると目が疲れてしまう
よ。適度に休憩しよう。

こたえは… 目

★☆ストレッチしよう！★☆

今年の体力テストの結果から、東小では、瞬発力と柔軟性を伸ばすための活動を行っています。柔軟性が高まると体がしなやかになり、けがをしにくくなります。また、瞬発力がつくと、走ったり跳んだりするときに、速く動けるようになります。今、学校では、体育の授業や運動遊びの中で「瞬発力」を育てています。そして「柔軟性」は、おうちで少しずつ積み重ねていくことで変化が出てきます。

～保護者の方へ～

保健だよりでは、ご家庭で取り入れやすいストレッチを紹介しています。お風呂上がりや寝る前のリラックスタイムに、ぜひお子さんと一緒にやってみてください。

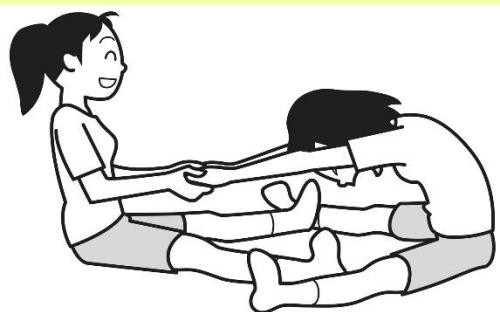
・ハムストリングストレッチ



・股割りじゅんけん



・引っ張りあって前屈



参考:

少年写真新聞社 Sedoc: <https://x.gd/EoIDB>
アクティブチャイルドプログラム: <https://x.gd/cvODW>
とちぎっ子体力雷ジングひろば: <https://x.gd/FoyV3>



隅々まで洗って
きれいな手

風邪が流行り始める時期になりました。手洗いを頑張ってくれている人も多いと思いますが、隅々までできていますか？ 実は洗い残しが多い場所があるんです。



厚生労働省より、インフルエンザが全国的に流行シーズン入りしたと発表されました。昨年よりも1か月早いそうです。

インフルエンザの予防接種について、ワクチンの効果が期待できるのは接種2週間後から5カ月間程度と言われています。早めに受けて、感染症対策をしましょう。

参考: 厚生労働省より: <https://x.gd/pi8Ts>