

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「〇〇の秋」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



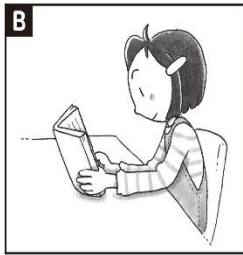
目の愛護デー

とお遠く

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、近視になりやすいと言われています。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。
〇かな×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する
- 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。



クイズのこたえ

Q1

寝転ぶと目と本の距離が近くなって目が悪くなる原因に。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って、傷をつけてしまうかも。前髪は目にかからない長さにしよう。

こたえは… X

Q3

部屋が暗すぎて
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。

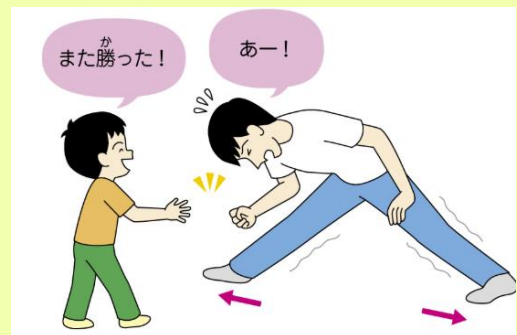
～保護者の方へ～

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。

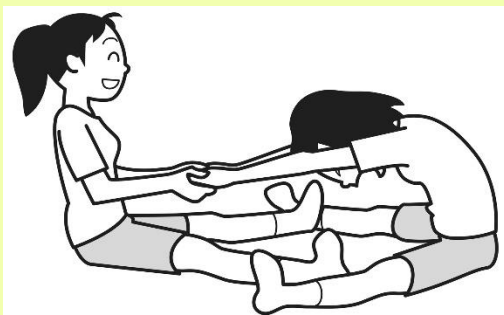
・ハムストリングストレッチ



・股割りじゃんけん



・引っ張りあって前屈



参考:

少年写真新聞社 Sedoc: <https://x.gd/EolDB>

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。

意識して
洗ってみよう！



インフルエンザの
予防接種は
はやめに
受けよう



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か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>