

ほけんだより 10月号

令和5年10月6日
関川小学校
NO.6
保健室

～秋を楽しもう～

秋は、夏の暑さもさり、空気がさわやかで、何をするにもよい季節です。夏の間は暑くてできなかったことに挑戦してみてください。また、夏の暑さで疲れた心と体をしっかり休ませましょう。

ボール遊びやおにごっこをして楽しむ時、本を読んでワクワクする時、絵を見てきれいな色にドキドキする時、「スポーツの秋」、「芸術の秋」にも活躍しているのは「目」です。読書や勉強の合間にしっかり休けいして、いつまでも健康な目でいられるようにしましょう。

＜10月の保健安全目標＞

【保健】目を大切にしよう。+

【安全】きまりを守って
自転車にのろう。



＜10月の保健行事＞

4日(水): 視力検査・体重測定(1・2年)

11日(水): 視力検査・体重測定(3・4年)

13日(金): 視力検査・体重測定(5・6年)

10～13日: 清潔調べ(全学年)




読書の秋



10月27日～11月9日は「読書週間」です。学校やお家、図書室、本屋さんなどでたくさんの本にふれる機会をつくってみましょう。



秋は食べ物がおいしい季節です。おいしいだけではなく、栄養がたっぷりて体にも良いのが秋の味覚です。秋の味覚を楽しみながら、体と心も元気にすごしましょう。

～10月10日は目の愛護デー～

「1」がまゆげ、「0」が目に見えることから10月10日を「目の愛護デー」と設定しています。10月は、目を大切にすることを心がけてみましょう。

目のつかれのサイン!

- 目がしょぼしょぼする
- 目が赤い
- 目がかわく
- 光がまぶしく感じる
- ものがぼやけて見える
- まぶたが重く感じる
- なみだが出る
- 首やかたがこっている



目を休ませることも大切!

ゲームであそぶとき

時間を決める!!

休けいする!!

1日のつかれをとる

早い時間にねる!!




目にいい生活をしよう!

勉強するとき 本を読むとき

部屋を明るく!!

本を読むときは 目と本の間のひら2つ分あける!!




目にやさしい生活をしよう

目にかかっていませんか? こすっていませんか?

前髪は切るか、ピンでとめる

ゴミが入ったときは、水を入れた洗面器の中であばたきをする




目の体操をして、目をリフレッシュさせましょう!

- ★体操1★
目をギュッと閉じ、大きく目を開きます。「ギュッと閉じる」「開く」、これを5回繰り返します。
- ★体操2★
両手の親指を顔のはばに立てて、前に出します。頭を動かさないようにして、目だけで左右の指を見ます。「右」「左」、これを5回繰り返します。
- ★体操3★
前に出した指を上下にし、顔の幅にのばして立てます。頭を動かさないようにして、目だけで上下の指を見ます。「上」「下」、これを5回繰り返します。
- ★体操4★
ぐるりと目を回します。回す方向は、上・右・下・左・上の順番です。これを3回繰り返します。

給食保健委員会の児童が「目の愛護デー」と「目の体操」について発表を行いました。

