ほけんだより

令和５年１０月２日
丹波篠山市立城東小学校
No.７　保健室発行

朝晩はずいぶん涼しくなり、秋を感じる季節となりました。秋は過ごしやすい季節ですが、気温差が激しく、体調を崩しやすい時期でもあります。衣替えの準備期間も始まっていますので、上着でうまく調節しながら、元気に過ごしましょう。

10月の予定

３日（火）尿検査1次（予備日は、４日）
５日（木）視力検査（２～６年生）
６日（金）視力検査（１年生）
24日（火）尿検査2次（予備日は、25日）

目としせいをまもる！ スマホ・ゲーム とのつきあい方

スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、「目を大切に」「しせいをよく」がますます大事になっていますね。付き合い方を改めて見直してみましょう。

10月10日は目の愛護デー

目に良い食べものって？

～寄贈冊子配布についてのおしらせ～

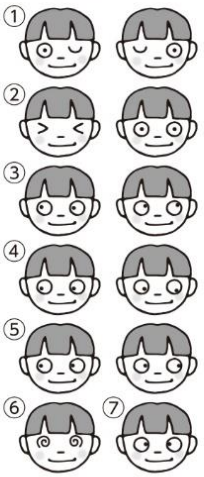
「株式会社メニコン」様と、「株式会社文響社」様が共同制作された「うんこドリル　目の健康」を寄贈いただきましたので、本日、一人一つずつ配布しています。クイズ形式で目の健康について分かりやすく学べる冊子です。冊子裏表紙の QR コードを読み取っていただくと、ゲーム感覚でクイズで学べるサイトにもつながりますので、またご家庭でご活用ください。

また、5･6 年生には、「株式会社文響社」様が、「株式会社東芝」様、「株式会社 HIROTSU バイオサイエンス」様と、それぞれに共同制作された「うんこドリル　サイバーセキュリティ」「うんこドリル　健康診断とガン」の冊子も、あわせて本日配布していますので、ご活用ください。

やってみよう 目のストレッチ

ス マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまいます。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

① 左右交互にウインク……10～20回
② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……3回
③ 右眉を見る→左眉を見る……各3秒
④ 右頬を見る→左頬を見る……各3秒
⑤ 右耳を見る→左耳を見る……各3秒
⑥ ゆっくりと眼球を回す……右回り→左回り 各2～3周
⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス

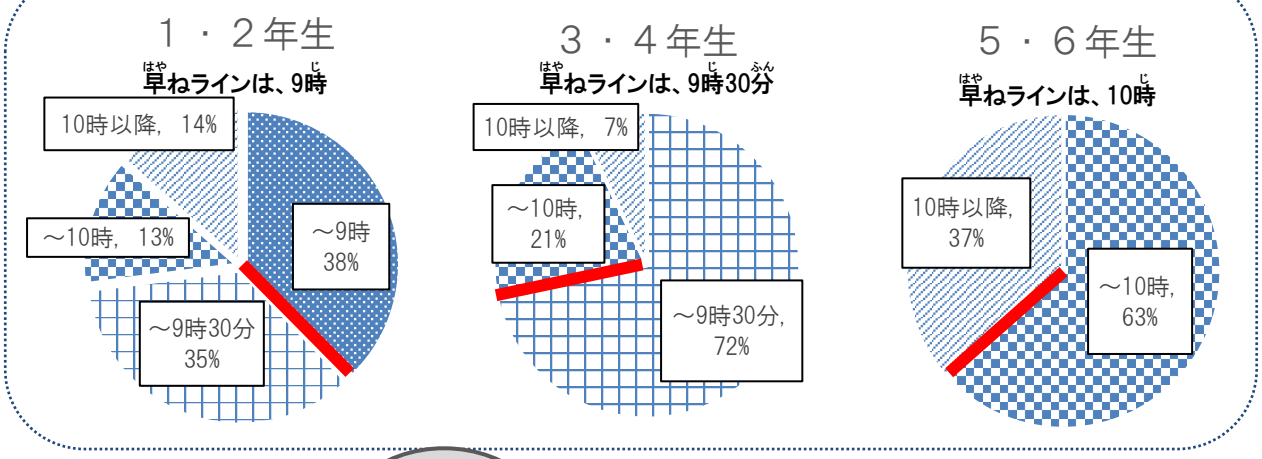


Point 肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

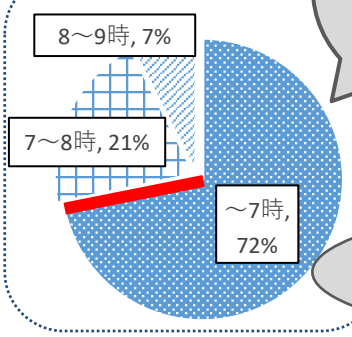
「夏休み 早ね早起き朝ごはん カレンダー」より

みなさんが提出してくれた夏休みの「早ね早起き朝ごはんカレンダー」を集計しました。大きくリズムを崩さず早起きを続けられている人が多かったです。寝る時間が早ねラインを越えて遅くなってしまうと、1日の疲れを十分に回復できません。体を成長させるためにも、早く寝て、しっかりと睡眠時間を確保しましょう。

寝た時間

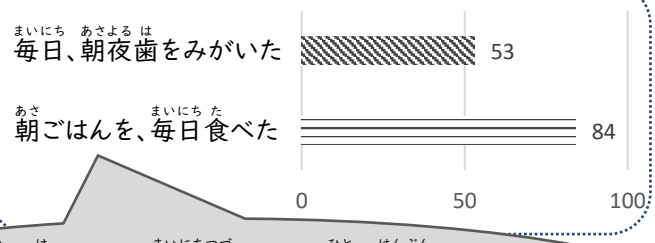


朝、起きた時間



93%の人が、おそくても 8時までには、起きれていました。

歯みがき・朝ごはん



1日2回の歯みがきを毎日続けられた人は半分くらいでした。
1日1回の歯みがきがは、ほとんど全員できていました。朝ごはんも食べられている人が大半でした。毎日続けることが大切ですね。