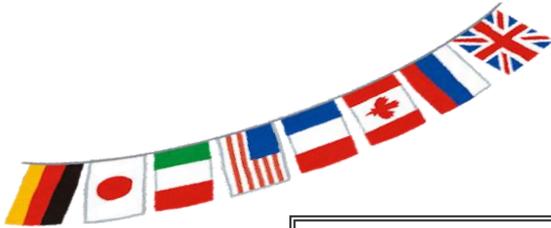


ほげんだより 10月

R6.10.7

河瀬小学校 保健室

いよいよ、来週は運動会です！短い期間に、みなさんが一生けん命に準備や練習をしている姿を見ていました。当日は、自分たちの力を十分に出し切れることを願っています。



うんどうかい じゅんび 運動会、準備はバッチリ？

あかしろ 【赤白ぼうしはありますか？】

太陽の日差しや、何かにぶつかった衝撃から、大切な頭を守ってくれます。



【着がえの肌着・タオルはありますか？】

動いた後に汗をほうっておくと、肌寒くなり、風邪をひきやすくなります。新しい肌着に着がえて、気持ちよく過ごせるようにしましょう。



【つめは短く切りましたか？】

一生けん命に取り組んでいると、友達とぶつかることもありますね。長いつめで、相手をひっかいてしまわないように、短く切っておきましょう。



【水分はたっぷり持っていますか？】

人間のおよそ60パーセントは水分だといわれています。汗をかいて水分不足になると、頭が痛くなったり、しんどくなったりします。

のどがかわく前に、こまめに水分をとりましょう。



【運動しやすいくつですか？】

運動しにくいくつだと、くつずれをおこしたり、足をひねったりと、トラブルの原因になってしまいます。

はきなれた運動ぐつをはきましょう。



【すいみん・朝ごはんは十分にとれましたか？】

元気の基本は「はやね・はやおき・朝ごはん」です！

おそくても1~3年生は9時まで、4~6年生は10時までにて、朝はおにぎり1つでも食べてから、学校に来てくださいね。



がつとおかめあいご 10月10日は「目の愛護デー」



Q. 目がわるくなる（遠くが見えにくくなる）のは、なぜ？

「遺伝」と「環境」が複雑にかかわっています。

目がわるくなる環境とは

○近いところ（特に30cm未満）を長時間見ること

○外での活動が少ないこと など…



*河瀬小学校では、1年生の時点で、およそ46%の人が、視力B以下でした。

低学年のうちから、目がわるい人（遠くが見えにくい人）が増えてきています。

ゲーム機・スマホ・本などと目の距離、使用時間について、振り返ってみましょう。

～すわってできる、目のストレッチ！！～

「ポイント目はゆっくり動かすこと。

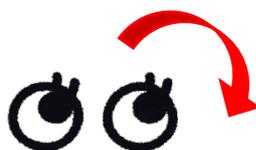
1. ウィンクストレッチ

右目をウィンク → 左目をウィンク。
これを交互に10回ずつしてみよう！



2. ぐるぐるストレッチ

両目を右回りに2周、ぐるぐる回して
反対回りも2周ぐるぐる回してみよう！



反対まわりも

3. 上下左右ストレッチ

視線を上→下→右→左の順番に動かします。3回やってみると目がスッキリ☆

