

保健だより

10月

H30.10.1 白岡市立南小学校

ゆだん 油断していると風邪ひくよ！

あさばん 朝晩はひんやりするようになりましたね。運動すれば汗をかきますが、そのままにしていると冷えてかぜをひいてしまうかも…。汗をかいたら、ハンカチでふいてくださいね。また、ぬいだり着たりしやすい上着を用意し、「暑い」と感じたらぬぐ、「寒い」と感じたら着ることを心がけましょう。



秋も水分を!!



「水分をしっかりとろう!」は夏だけの話…なんて思っていないですか？
 涼しいから飲まなくて平気という油断と、乾いた空気のダブルパンチで、
 秋の体は水分不足です。水分がたりないと、疲れやバネび、かぜ、インフルエンザ
 にもかかりやすくなります。夏だけでなく秋も、水分をしっかりととりましょう!!

今月の保健目標 姿勢を正しくしよう 目を大切にしよう

あなたは授業を受ける時に、姿勢を気にしていますか？
 いい姿勢で座ると、見た目がステキなだけでなく、脳のはたらきがよくなる、疲れにくい、字がきれいになるなど、いいことがいっぱい♪ 授業の始めやちょっと一息ついた時に背中と足の裏を確認してください。この姿勢ができない人は、いすの高さが体に合っていないかもしれません。先生に相談しましょう。



- ① 背中をまっすぐにしよう！
- ② 足の裏全部をぴったりと床につけよう！

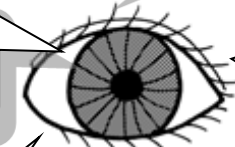
あなたの目を守るもの

まゆげ おでこから流れてくる汗をせき止め、目に入らないようになっています。

まぶた 目に向かってボールや虫がとんできた時に、パッと閉じて目を守ります。

まつげ 目に強い風が当たったりほこりが入ったりするのを防ぎます。

まばたき いつもパチパチして、涙を目全体に届けています。



なみだ 泣いていなくても、いつも目の表面を流れています。目に栄養を送っています。

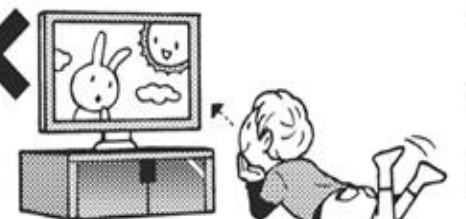
目はとても大切なので、たくさんのものに守られています。いつまでもよく見える健康な目でいられるように、自分でも目を大切にしてくださいね。

10月10日は“目の愛護デー”

机に近づきすぎない
 本を読んだり、ノートに書き写したりするときは、机から30cmほど目を離すようにしましょう。



テレビを見るときは起き上がって見る
 寝転がってテレビを見ると、視線が上向きになり、目が乾燥したりつかれやすくなります。



暗い部屋での使用はひかえる
 暗い部屋でゲームをしたり、携帯電話を使用したりすると、目に大きな負担がかかります。



前髪は短めに
 前髪は目にかからないようにしましょう。長い場合は、とめましょう。

