

# ほけんだより 10月

R5.10.1

林崎小保健室

## 「運動会に向けて？」

暑さも一段落し、少しずつ涼しくなってきました。延期になっていた運動会の練習もそろそろ始まりますよ。夏の間、暑くて運動していなかった人は、しっかり体を動かしていきましょう。

まだまだ熱中症の危険性があります。予防のためにも、早寝早起き・朝ごはんをきちんと食べて来るなど、規則正しい生活を心がけて、体も心も元気に過ごしましょう。



「目を大切にしよう」



## >>> 目を守るために自分でできることは何かな？ <<<

テレビやゲームの時間を決めよう

遠くの景色を見て、目を休めよう



明るいところで字を読もう

目にいいものを食べよう

## スマホやゲームを使いすぎてない？

- 長時間近くにピントを合わせていると、目の筋肉が緊張しつづけています。

長時間の使用をやめよう！

使いすぎたなと思ったら、目をつむったり、遠くを見て目を休めたりしよう！

目の疲れを感じたら、目の周囲をぬれタオルで温めたり、冷やしたりして、血行をよくしよう！



- スマホを使っているとき、まばたきの回数が通常の3分の1くらいになることも！

まばたきで目に水分・栄養補給しています！



使用については、家の人と相談して、時間を決めておきましょう。

## 8月の視力検査の結果より

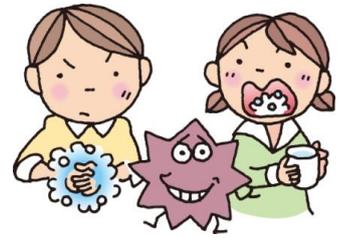
4月の裸眼A以外の人数91人が8月には94人になり3人増えました。

8月の検査以降、眼科受診した人は19人です。早めの受診で現在の目の状態を確認しましょう。

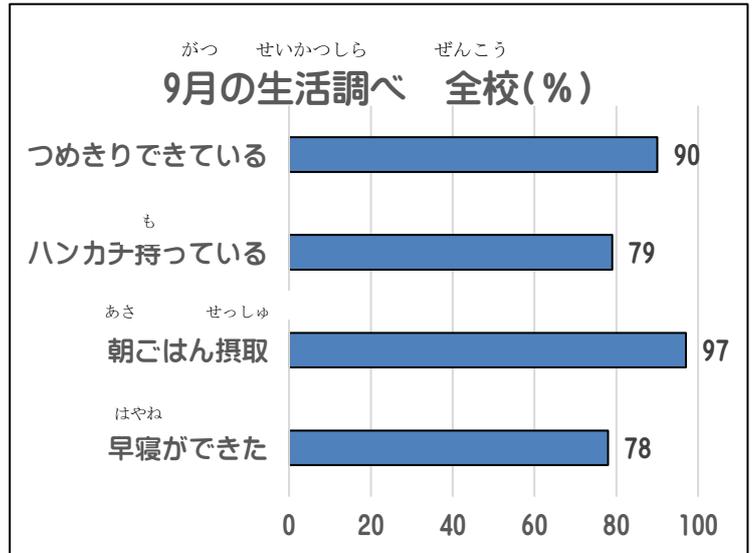
また、むし歯の受診もよろしくお願ひします。

	4月	8月
裸眼A	66.9%	65.8%
裸眼A以外	33.1%	34.2%

# うんどうかい の き ～運動会を乗り切るために～



- 運動をすると、汗がたくさん出ます。汗ふきタオルを持ってきてもいいですよ。
- 体調が悪いと感じたら、朝の検温でチェックしましょう。
- 早寝早起き・朝ごはんで免疫力アップしましょう。
- 熱中症予防のために、麦茶や経口補水液（運動会が終わるまで可）を持ってきましょう。
- 汗をたくさんかくので、必ずお風呂に入って体を清潔にしましょう。
- つめきりはできていますか？のびているつめの中はバイキンがいっぱい！また、長いつめはけがのもとになります。必ず手と足のつめを切っておきましょう。
- 新しい靴は、早めにはき慣らして、靴ずれにならないようにしましょう。



## おしらせ

毎月、保健委員会児童が生活調べをしています。全員が時間を守って早寝ができています。学年・

クラスはありません。早寝のメリットはたくさんあります。

- ・ 早寝で、脳が習ったことを復習
- ・ 翌日、元気に過ごせる
- ・ 運動能力がアップする
- ・ 朝ごはんがおいしく食べられる
- ・ 体の疲れをとる
- ・ 集中力がでて勉強がはかどる
- ・ 朝のめざめがよくなる
- ・ 朝うんちをしてから登校できる など

低学年の就寝時間のめやすは、9時  
 中学年の就寝時間のめやすは、9時半  
 高学年の就寝時間のめやすは、10時です。



次の日に疲れを残さないために、お家の方でも子どもたちにお声かけて頂けるとありがたいです。

