

あおぞら 10月

(保健だより)

令和5年10月 志木小 保健室



10月の保健行事

- 19日(木) 持久走前健診 (さくら・2・4・6年生の希望者)
- 26日(木) 持久走前健診 (1・3・5年生の希望者)

朝と夜が涼しくなり、やっと秋らしい気候になってきました。昼間も先月までとくらべるとずいぶん過ごしやすくなりましたが、1日の中での気温差が大きいので、着るものでうまく調節して、体調をくずさないように気をつけましょう。

今月は28日の運動会に向けて練習がふえてきます。また、1・3・4年生は水泳学習、6年生は陸上大会もあります。ふだんよりも運動する時間が多くなり、体力がたくさん必要なので、そのぶんよくねて、よく食べて、元気に本番をむかえられるようにしましょう。

10月の保健目標 目を大切にしよう

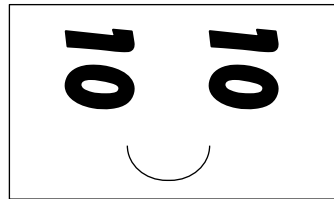


10月10日は目の愛護デーです。目の健康と大切さについて考える日です。

さて、なぜこの日なのでしょうか？

答えは・・・2つ並んだ10を縦にすると、

人の目とまゆ毛に見えるからです！



見えたかな？

目、疲れてないかな？

目がかすむ

目が充血する

目が乾く



まぶたが
びくびくする

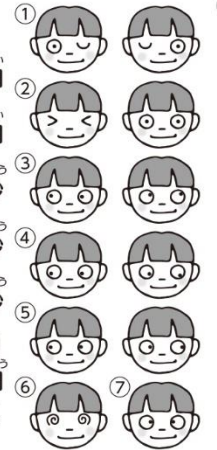
目の奥が痛い

こんな症状があったら、目が疲れているサイン。
早めに寝て、目をゆっくり休ませましょう。

やってみよう 目のストレッチ

マホヤ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う。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

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

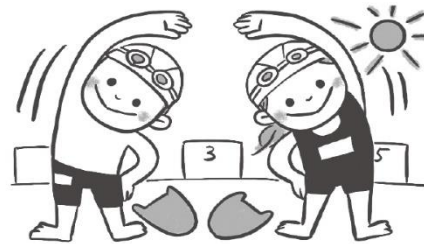


Point

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行ってください。

プール授業

ルールを守って 事故0に



プールサイドを走らない

すべてで転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。

保護者の皆様

☆月末の運動会に向けて、練習が本格的に始まります。涼しくなってきましたが、運動する上ではまだ熱中症や脱水への注意が必要です。毎日の水筒のご準備をお願いいたします。

☆1・3・4年生は水泳指導があります。1学期の健康診断で内科・眼科・耳鼻科の治療のお知らせを配付されている場合は、受診が済むまで参加できない場合がありますので、まだの方は早急にご受診いただき、受診結果を学校までご提出ください。