

ほけんだより 10月

令和4年10月 7日
横浜市立日限山小学校
校長 岡崎 陽子
養護教諭 高橋 凜

秋の季節を感じるようになりました。朝晩は、特に冷えますが日中はまだ暑いと感じるなど、気温の差が激しい季節でもあります。気温の変化が大きい季節の変わり目は、特に体調を崩しやすくなります。寒くなったときに羽織れるものを用意して衣類の調節に気をつけましょう。天気予報をチェックして、おうちの方と相談し、脱ぎ着しやすい服そうで登校できるといいですね。また、生活リズムを整え体の抵抗力を高めましょう。

いよいよ本格的な運動会の練習がスタートします。

早寝早起き朝ご飯、基本的な感染症対策をしっかりと、体調を整え運動会当日をむかえましょう！



楽しく安全な運動会にするためのポイント

睡眠を十分にとる

疲れをとるために、いつもより早く寝るようにしましょう。睡眠不足はけがや熱中症の原因につながります。

朝ごはんを食べる

朝ごはんをしっかりと食べてから登校しましょう。ごはんやパンだけでなくおかず等バランスよく食べるとさらによいです。

汗ふきタオルを持ってくる

だいぶ涼しくなりましたが、運動をすれば体が熱くなり汗をかきます。そのままにしておくと風邪を引いてしまったり体がかゆくなってしまったりします。汗をかいたらタオルで拭きましょう。



こまめに水分補給をする

運動前後に水分補給をしましょう。放課後までもつ水分をもってきましょう。

準備運動でけがを防止

筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので捻挫などのけがをしにくくなります。学校で朝行っているラジオ体操もしっかり取り組みましょう！

体調が悪いときは先生に伝える

体調が悪くなったときは、無理せず近くの先生やお友だちに言いましょう。

手足の爪を切っておく

爪がのびていると、けがにつながります。自分のために、友だちのために。

基本的な感染症予防をする

こまめに手洗いをし、感染症の予防に努めましょう。暑いときや運動時はマスクを外しますが、十分な距離をとったり話したりしないように注意しましょう。

10月10日は目の愛護デー

～目を大切にしましょう！

<p>★ 本を読むとき、目との距離は？</p> <p>A 10cm B 30cm</p>	<p>★ B 30cm</p> <p>手のひら2つ分がちょうどいい距離</p>	<p>★ 勉強中だけど…よくないところは？</p>	<p>★ 寝ころんでいること</p> <p>姿勢よく座って勉強しようね</p>	<p>★ 視力検査に使う、この名前は何？</p> <p>A ドーナツ環 B ランドルト環</p>	<p>★ B ランドルト環</p> <p>ランドルトさんが考えた世界共通の記号だよ</p>
<p>★ ゲームやスマホを使うときは？</p> <p>A 時間を決めて使う B 目が疲れたらやめる</p>	<p>★ A 時間を決めて使う</p> <p>小学生の使用目安は「1日1時間」</p>	<p>チャレンジ！</p> <h2>目のクイズ</h2>		<p>★ トンボの目は何個ある？</p> <p>A 2個 B 30,000個</p>	<p>★ B 30,000個</p> <p>小さな目が集まった「複眼」で見ているよ</p>
<p>★ 疲れている目にいいのは？</p> <p>A バランスよく食べる B しっかり寝る</p>	<p>★ A・B どちらも</p> <p>栄養をとってよく寝ることが大切！</p>	<p>★ 「目〇を下げる」〇に入るのは？</p> <p>A 尻 B 頭</p>	<p>★ A 尻</p> <p>満足して笑う様子を表すよ</p>	<p>★ コンタクトレンズを発明したのは？</p> <p>A ダ・ヴィンチ B ザビエル</p>	<p>★ A ダ・ヴィンチ</p> <p>B のザビエルは日本にメガネを伝えたんだって</p>



疲れ目解消

4つのケア

まばたき

意識してまばたきをして、目の表面をうるおそう。



遠くを見る

遠く見て、目をリラックスさせよう。



あたためる

血流をよくして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。



眼球ストレッチ

眼球を上下左右に動かして、目の筋肉をほぐそう。

