

ほけんだより

市川市立二俣小学校
保健室
令和元年10月1日



夏の暑さも落ち着き、秋のおとずれを感じます。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋…
とこんなにたくさんの言葉と結びつく季節は他にはありません。夏の暑さが終わり、過ごしやすい季節になることからこのように言われるようです。季節の変わり目で体調をくずしやすい気候ですが、体調管理に気を付けて、まず第一に健康の秋にしましょう。そして充実の秋を過ごしましょう。

10月 は衣替えの季節です！

季節の変わり目 気温の変化に注意

上着で上手に調節しようね

寒 ← → 暑

朝晩と日中の気温の差が大きくなってきています。衣服で調節して、カゼをひかないようにしましょう。

汗はふこうね

スポーツの秋！！

からだを動かして
元気いっぱい

血のめぐりがよくなり、体中に酸素や栄養が行き届きやすい

気分がスッキリしたり、適度な疲れでグッスリ眠れる

筋肉や骨、肺や心臓が鍛えられる

おにごっこも立派な運動だよ！

9月ハンカチ・ティッシュ・つめ切り調べ結果発表！！

健康委員会が行っている、「ハンカチ・ティッシュ・つめ切り調べ」ですべてに全員〇がついたクラスは、「さくら」でした！！すばらしいです。

次のクラスが各項目で全員〇でした。

- 1-1・・・つめきり
- 3-1・・・つめきり
- 6-1・・・つめきり

おめでとう



お知らせ

- ・市川市内の学校でインフルエンザによる欠席が出ています。早めの予防を心がけましょう。
- ・市川市内の学校で麻疹の発生がありました。麻疹は予防接種を2回受けることが効果的です。また予防接種を受けていない人、1回しか受けていない人は受けるようにしましょう。
- ・前期のあゆみと一緒に健康カードをお渡しします。健康診断すべての結果が載っているので、確認してください。なお、「治療済み」については9/25（水）までに提出していただいたものを載せています。

10月10日

目の愛護デー



10月10日は目の愛護デーです。あなたは日頃から目にやさしい生活をしていますか？

目には、①物の大きさを知る、②色を感じる、③明るさを感じる、④遠い・近いがわかる、といった4つの働きがあります。そのほかに、「目は心の窓」といわれるように、その人の心の健康状態をあらわにします。



目の健康のために

①字を書くとき

正しい姿勢で、えんぴつは正しいものを使い、スタンドは明るくする。



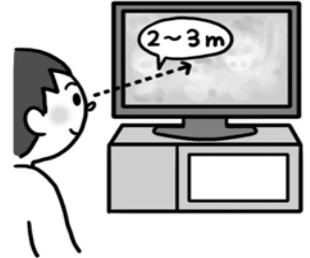
②本を読むとき

目と本の間は、30cm以上はなす。暗いところ、白の当たるところで読まない。



③テレビの見方

1時間以上は続けて見ない。部屋を明るくして、2~3mはなれて見る。ときどき休けいする。



④目をじょうぶにしよう

好ききらいなく、なんでも食べる(とくにビタミンAがよい)。外で元気に運動する。



⑤キケンから守ろう

目にごみが入っても手でこすらないように。汚れたタオルやハンカチで顔をふかないようにする。



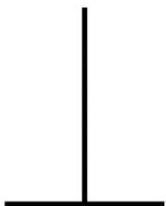
⑥前がみは短く

前がみが長いと、視界が悪く、目の神経を疲れさせ視力低下につながります。

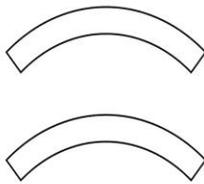


どう見えるかな？

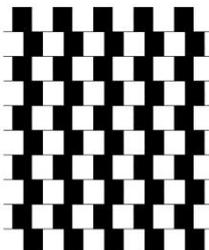
ふしぎな「目のさっかく」



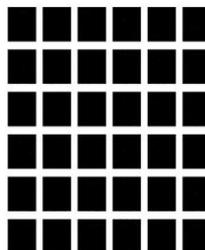
①たての線と横の線の長さは？



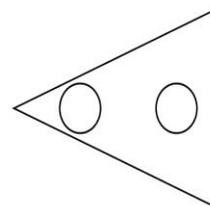
②2つのおうぎ形のおおきさは？



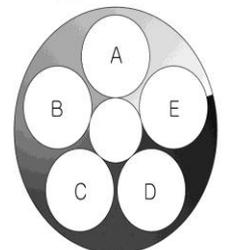
③横の線はななめになっている？



④白い線が重なる部分に…？



⑤2つの丸の大きさは？



⑥A~Eの丸の大きさは？

※これらの図形を見続けると、気分が悪くなることがあります。ときどき目をはなして休けいを取りましょう。 ①同じ、②同じ、③全てまっすぐ、④灰色っぽく見える、⑤同じ、⑥全て同じ