

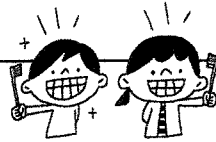
ほけんのひろば

10月はすごしやすい季節です。どくしょの秋・スポーツの秋

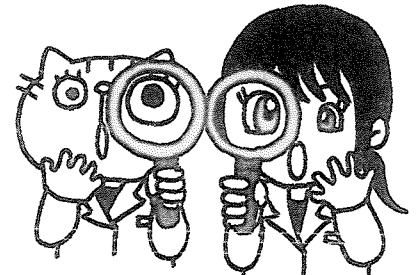
食欲の秋などみなさんも、それぞれの秋を楽しんでください。

ほけんぎょうじ 保健行事

9月30日(金)日光宿泊前検診 6年生 検温表持参
10月7日(金)歯みがき指導 3年生・若木
10月11日(火)就学時健康診断 給食なし12:00下校



10月の保健目標



目の健康について考えよう

歯みがき指導は、感染症予防対策のため歯科衛生士による講話のみとなります。

10月10日は目のあいごデーです。

目にやさしい生活していますか？

ゲームをしすぎて目がしょぼしょぼする、目が乾燥している気がするなど、目に悪い生活をしている人はいませんか。下のイラストは、目にやさしい生活習慣がかかれています。思い当たるものにチェック(✓)をして、気をつけて過ごすようにしましょう。

☐ 規則正しい生活をこころがける



☐ 休み時間はできるだけ外で遊ぶ



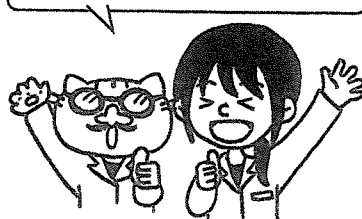
☐ 本は目から30cm以上離して読む



☐ テレビやゲームを1時間続けたら5~10分休む



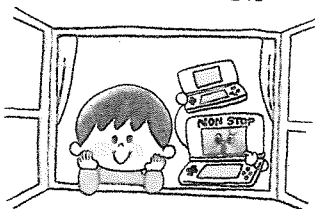
☐ 全部に○がついた人は、目を大切に
する生活がばっちりできています！



☐ 机の上など目に近い場所
で作業するときは
電気スタンド
などを使う

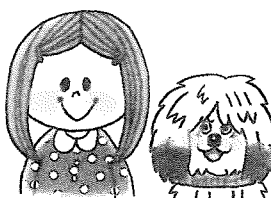


ゲームをするときは



休けい&まばたきを！

前髪が長い人は



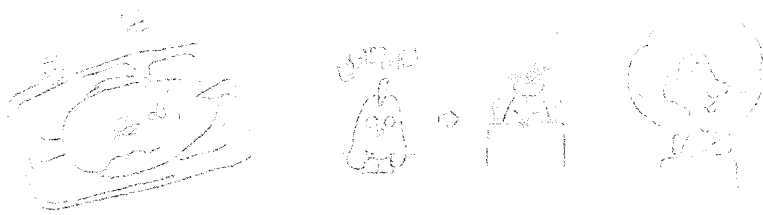
ピンで留めるかカットを

- 早く寝て目を休ませる。
寝る直前にスマートフォンやタブレットを使わない。
- テレビを見るときは座って、画面の高さの約3倍は離れる。
- 目とスマートフォンの画面や本の紙面の間は、30cm~40cmあける。
- ゲームをするときは、休憩をとる。まばたきもする。
- 明るい場所で本を読む。
- 前髪は目にかからないようにする。

9月の保健指導の内容を少し紹介します

★1年生・若木「生活リズム～にわそうとふくたろう～」

にわそうとふくたろうの1日の生活をみて、自分の生活はどちらににってるかな？



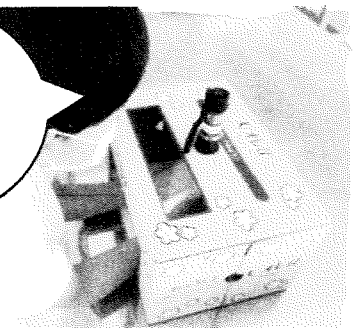
睡眠の役割は、①体や心の疲れをとる体を成長させる。②免疫力がつく（病気から体をまもる）③記憶の整理をする勉強したことを定着させる④元気な優しい心を取りもどす

★2年生「正しい手の洗い方～あわあわ手洗いの歌～」

手にクリームをつけてブラックライトで観察しました。

（3年生も保健学習で実施しています。）

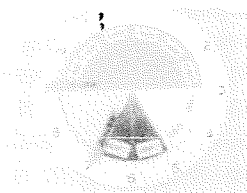
手のよごれって
なかなかおちないな～



★3年生「生活リズム～大切なすいみん～」

睡眠時計をつかって自分の睡眠時間をふりかえりました。

低学年の睡眠時間は9～10時間が理想です。では何時に寝ればよいかな？



睡眠時計

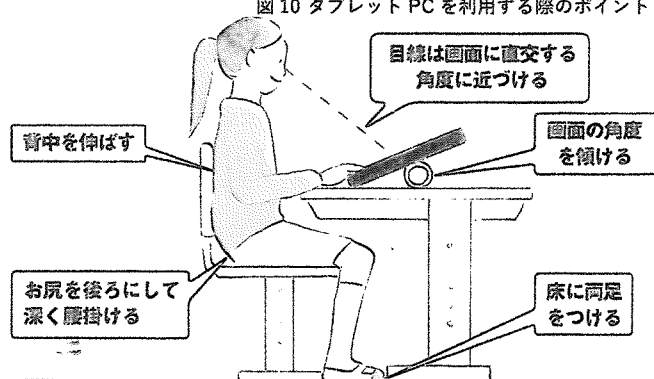
★4年生「目の健康と姿勢」タブレット端末を使うときの姿勢も気を付けてね

近くの物を見る時



水晶体を分厚くしないといけないので、毛様体に力が入っています。

図10 タブレットPCを利用する際のポイント



★5年生「アンガーマネジメント」GT大武カウンセラーとともに学びました。

リラックス呼吸法

火山の噴火のようにバクハツする



怒りの感情がバクハツして、どなったり、たいたたり、モノをこわしたりするとわりにめいわくをかけてしまうこともある。もちろん、人をたたいたり、ものをこわしたりすることはいけないことだよ。ただ、怒りがバクハツした理由は、いろいろな感情がたまっていたからだとしてほしいんだ。

怒りのなかにあるほんとうのきもちに気づいて、そのきもちに寄りそうことができれば、怒りをバクハツさせずにすむことが多いよ。



★6年生睡眠負債「元気！しなやか！へこたれない心！」10/13（木）予定