

ほけんだより 10月

令和6年10月1日
明戸小学校保健室

10月19日(土)は、いよいよ運動会です。
外での活動や体を動かす時間も増えるので、こまめな休けいや水分補給で
引き続き熱中症に気をつけていきましょう。
この時期、朝は肌寒くても、昼間は気温が高くなる日が多くなります。
半袖の上に上着を着るなど、気温によって調節のしやすい服装がおすすめです。



ほけんしつよいお知らせ

◆10月7日(月)は、来年入学の1年生が学校に来る「就学時健康診断」があります。
数名の6年生にお手伝いしてもらう予定です。よろしくお願ひします。

◆11月1日(金)は「修学旅行前健康診断」があります。6年生が対象です。
体育着を忘れないようにしましょう。欠席で受けられなかった場合は、
学校医白石先生の上武内科クリニックを受診していただきます。



◆11月7日(木)は「秋の歯科健診」です。
新しく虫歯はできていないか、きれいに歯は磨けているか診てもらいます。
朝ご飯を食べた後忘れずに歯みがきをしましょう。



グー チョキ パーでよい姿勢



グー1つ分ずつ、背中とおなかに間をあけましょう。



チョキで机をはさんで、ひじが直角になりますか？



パー2つ分机から目はなしましょう。

目の愛護デー



「10」を二つ横向きにすると、まゆ毛と目に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」になっています。愛護とは、大切にするという意味です。

目は一度悪くなると、よくなることはなかなかありません。この機会に目を大切にできているか、ふだんの生活を振り返ってみましょう。

テレビやゲームは時間を決めていますか？



画面を長時間み続けることは視力の低下につながります。

部屋の明るさは適当ですか？



適当な明るさになるよう電気やカーテンを使いましょう。

姿勢は悪くないですか？



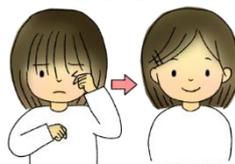
良い姿勢のグーチョキパーを心がけましょう。

夜はしっかり寝ていますか？



目は起きている間ずっと働き続けています。睡眠をしっかりとって目を休めましょう。

前かがみが目に
かかっていませんか？



前かがみが長いときには、ピンでとめたり、短く切りましょう。

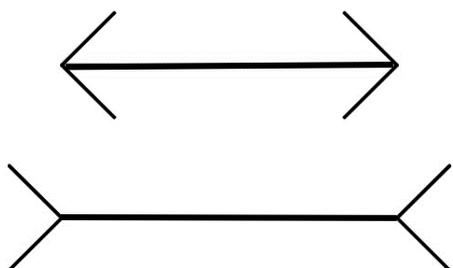
休けいはとっていますか？



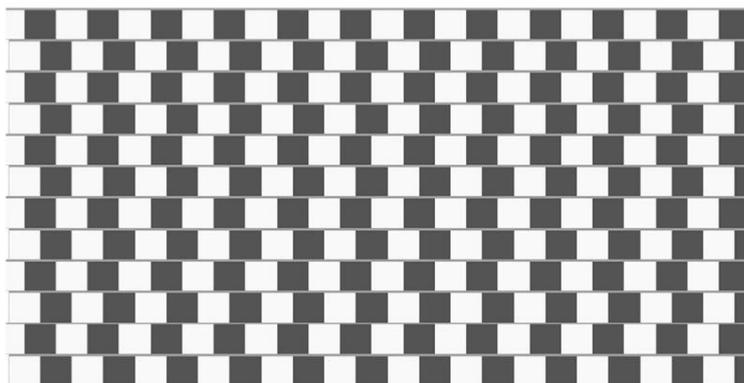
30分に1回は、遠くを見るなどして目を休めましょう。

ふしぎな目の錯覚

実際におきていることと自分の感じ方が違ってしまふことを錯覚といいます。目の錯覚では、目や脳が勘違いを起こして、実際の様子とは違って見えてしまいます。



下の横線の方が長く見えますが、実際は同じ長さです。



レンガのかべのように1つおきに濃い色をつけるとまっすぐの横線が曲がって見えます。

(引用：キャノンサイエンスラボ・キッズ)