



★^{ひと}うちのひとといっしょによみましょう★

令和5年
10月2日
励徳小
保健室
No.7

ほけんだより

あさ よる 朝や夜はずいぶん涼しくなってきましたが、^{ひるま}昼間はまだまだ暑^{あつ}いと感じる日も多^{おほ}い
ですね。このような^{きこう}気候のときは、^{たいちょう}体調を崩しやす^{くす}いので、^{はやね}早寝・^{はやお}早起きや
^{ばらんす}バランスのよい^{しょくじ}食事を^{こころ}心がけ、^{つか}からだ^{かん}が疲れていたら、^{むり}無理をせず^{はや}早めに
^{きゅうよう}休養をと^りみましょう！

がつみっか か よっか すい **10月3日(火)と4日(水)はみさとチャレンジです！** チャレンジ

【みさとチャレンジの結果】

	6月	7月	9月(7月と比較)
はやね 早寝	85%	84% ↓	81% ↓
はやお 早起き	95%	98% ↑	92% ↓
あさ 朝ごはん	91%	92% ↑	89% ↓
めでいあ メディア	60%	61% ↑	58% ↓
は 歯みがき	97%	97% →	94% ↓

毎月みさとチャレンジへのご協力ありがとうございます。2学期のみさとチャレンジがスタートしました。9月のみさとチャレンジは6・7月と比べ、すべての項目で最低の数値となりました。夏休みがあり、生活習慣が乱れがちだったのかもしれないと思いますが、子ども達の心身の健康と生活習慣確立のために、お声掛けをよろしくお願ひします。

10月15日は「世界手洗いの日」

どうして手洗いは大切なの？

ドアノブや手すり、机やスイッチなど、みんながさわるところには見えないバイキンがたくさん！



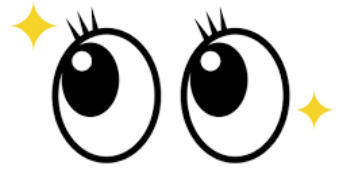
手に付いたバイキンは口や鼻、目などから体の中に入って、悪さをします。体を守ろうとする力が弱まっていると、風邪をひいたり、病気になります。

だから、手洗い！石けんを使って、爪の間、手の甲、指の間、手首までしっかり洗いましょう！



がつとおかめ あいごでー 10月10日は目の愛護デー ～目に優しい生活を～

10月10日は、10を横にすると目とまゆ毛の形に見えることにちなんで、「目の愛護デー」といわれています。愛護とは、大切にすると意味です。みなさんは、目に優しい生活を送っていますか？目は、みなさんの勉強や運動のためにも欠かせません。私たちの脳は五感（視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚）で得られる情報の中でも、約80%を自からの情報（視覚）を頼りに活動しています。そんな働き者の目のことをよく知り、メディアの時間を短くしたり、夜は早めに寝たりするようにして目を休ませて、自分の目を大切にしていきましょう。



目が悪くなると…

こんなにハッキリ見えていたのが・・・

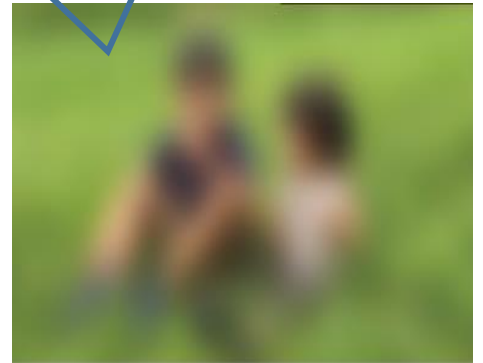


こんなにぼやけてしまいます

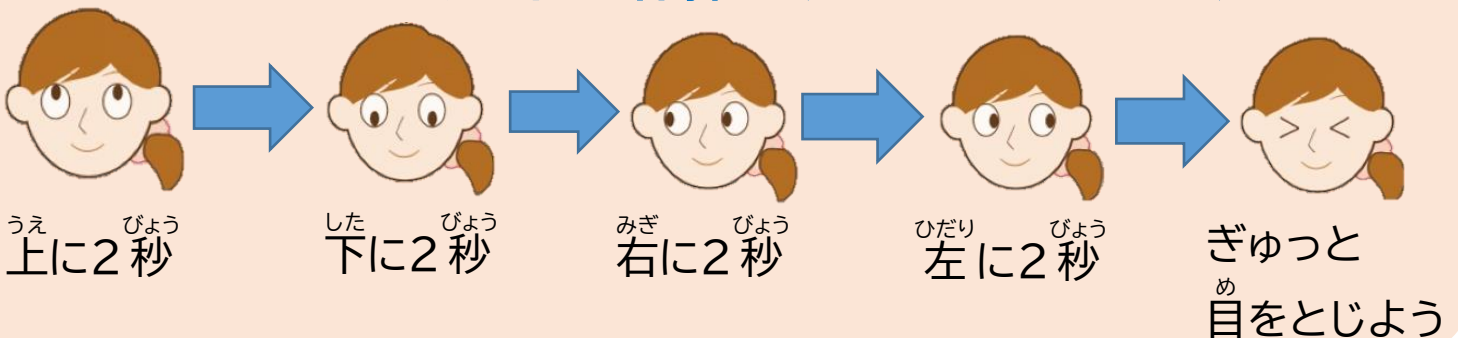


<原因>

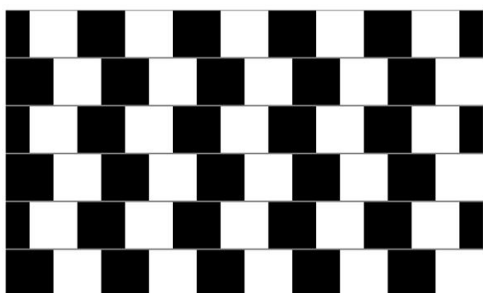
- 悪い姿勢
- ゲーム機やスマートフォンの長時間利用や目との距離
- 暗いところで見る など



やってみよう！目の体操♪（つかれがとれるよ）



ふしぎなもよう！目のさっかく！？



←横の線はななめ？

（じつはすべて・・・）

どっちが長く見える？→

