

〇〇の秋にチャレンジしよう

朝晩がだんだん涼しくなり、ようやく秋らしい季節になってきました。10月、秋は何に挑戦するにもよい季節ですね。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋…そして、おいしいものがたくさん食欲の秋等、色々ありますね。まずは、健康を第一に楽しく活動できるようにしていきましょう！

今月の
保健テーマ

目を大切にしよう



10月10日(木)は「目の愛護デー」です。毎日当たり前のように使っている目ですが、ゲームや本、まんが等で近くを見続けると、目に負担がかかります。今月は、目を大切にするためにできることを紹介します。毎日の生活の中で意識してみましょう。



4つの習慣
目を大切にする

1 目を休ませよう

ルールを決めて、
時間を守れると
よいですね。



2 正しい姿勢・距離で見よう

背中まっすぐに
タブレットやスマホ
からは、30cm以上
目を離しましょう。



3 明るいところで見よう

部屋が暗いと、文字が見えにく
かったり、顔を近づけたりして、
目のピント調節機能に負担が
かかりやすくなります。

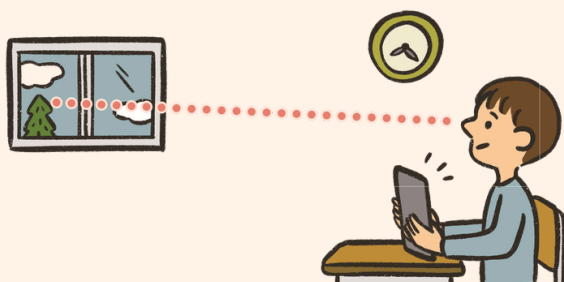
4 しっかり寝よう

目を休ませるため
に7-9時間を目安
に睡眠を取りましょう。



簡単！疲れ目予防&対処法

「20-20-20ルール」を心掛けましょう



20 ぶん
ごとに

20 びょう
秒
ほど

20 フィート
やく6m
はな
離れたところを見て



保健室より



朝晩はひんやり、日中は
まだ暑い日もあります。
薄手の上着を持参して、
体温調節をしましょう！



← 今月のほけんしつ文庫
 「錯視の魔術」
 ジャンニ・A・サルコーネ
 エメアリー・ジョー・ウェバー
 魔法のような錯視の絵が
 たくさん載っている本です。

保健室では「読書の秋」を楽しもうと思っています。夏休み前から改良を重ね、ほけんしつ文庫を設置しました。毎月、廊下の掲示物に合わせた内容の本をピックアップして飾っています。保健室の中にも健康に関する本が充実しているので、子どもたちと一緒に読んでいます。

お口ポカンしていませんか？

← 口の周りの筋肉が弱くなって口呼吸
 になっているサインかもしれません。

校内を巡回中にふと教室を覗くと、授業を受けている子どもたちの口がポカンと開いていることがあります。小学生はたくさんの歯が生え変わる時期です。口が開いていることに気付いたら、口を閉じる。これを意識するだけでも、全然違います。さらに、呼吸の仕方を変えるだけで素にあるようなよいことがあります。



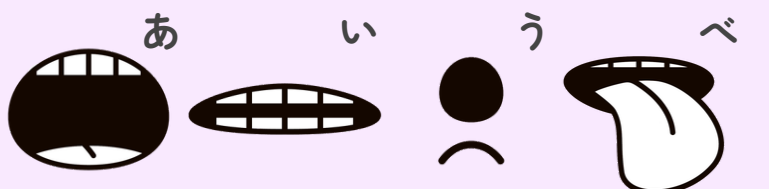
6月の歯科指導では、「あいうべ体操」がテーマの本を読み聞かせしました。

「はないきおばけとくちいきおばけ」

作：いまい かずあき
 絵：おおの こうへい



鼻呼吸	口呼吸
・歯並びが整いやすい ・筋肉をよく使う ・病気になりにくい ・アレルギーが出にくい	・歯並びが崩れやすい ・むし歯、歯肉炎リスク↑ ・いびきをかきやすい ・運動能力、学力↓



大きく口を開く 口を横に広げる 唇を前に出す 舌を顎まで伸ばす

保健授業 のお知らせ

「性教育」

1・2・3年生を対象に、10・11月に2時間ずつ性教育を行います。プライベートゾーンや異性との接し方、赤ちゃんの誕生について養護教諭から話す予定です。4年生の保健でも、体に起こる変化について触れていきます。詳細は、来月の保健だよりで紹介いたします。

今月の言葉「目の日焼け」

日光に当たることによる日焼けはもちろんですが、目に紫外線が入るだけでも全身の日焼けに繋がることは知っていますか。これは、目の中の角膜が紫外線を吸収すると、脳から「メラニン色素を作って肌を守ろう」という指令が出されるためです。色素の分泌によって、肌の色が濃くなります。特に、夏の炎天下は裸眼での外出を控えることが大切です。

