



自分で考えて健康づくりができる今城っ子に！

ほけんだより えがお

R7. 10

今城小学校 保健室

暑かった9月が終わり、やっと運動もしやすい時期となりました。早ね・早起き・朝ごはん・適度な運動で、元気な体づくりをしましょう！ただ、この時期は、朝晩と日中の気温差が大きく、体調をくずすこともあるので衣服の調整をして過ごしていきましょう。



10月10日は

目の愛護デー！

テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担が
かかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、
ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に
働くため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら
10分くらいは休憩を

コンタクトやメガネの



度数は合っている？

度数のあったメガネをきちんとつかう
ことで目の疲れもへりますよ。

秋の
花粉？

かゆくても、こすらず
洗い流したり、タオルで
目を冷やしたりしてみよう



今年もヘルスチャレンジはじまりました！

ヘルスチャレンジとは、気軽に運動コース

健康的な食生活コース

健康はお口からコース

私の健康コース



の中から、自分でがんばるコースを決めて、1ヶ月間、チャレンジする

取組です。早寝早起きや、メディアコントロールにチャレンジしてもいいですよ。

去年は「運動コース」を選んだ人が多かったです。運動、食事、歯みがき、すべてのよりよい習慣はみなさんの健康を守る一生の宝物になります。

まずは30日間！チャレンジしてみよう！！今年は先生たちも有志がチャレンジしてくれます。

〈保護者の方へ〉

感染症流行について

今後新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が懸念されます。伝染性紅斑も県内流行しています。生活習慣を整えて免疫を高めましょう。

マスクについて

給食当番時のマスクを予備を含めてランドセル等に入れておいてください。ご確認をよろしくお願いいたします。

視力検査結果のお知らせについて

- ・2学期の視力検査で、初めてB以下になった人
 - ・まだ未受診で、10月の視力検査でもB以下の人
- を対象に「視力検査結果のお知らせ」を10月中に配付します。

運動遊びをしよう

最近、体を動かして遊んでいますか？

運動遊びをすると、筋肉や神経などが発達したり、友達と一緒に時間を過ごせたり、心がスッキリしたりするなど、さまざまな「いいこと」があります。

はげしい運動は苦手…という人は、簡単なダンスに挑戦したり、かたいボールではなくやわらかいボールや風船を使ったり、「運動・スポーツ」というより「遊び」として楽しんでみませんか。

適度に運動遊びをすると、おなかが空いてごはんもおいしく食べられますし、夜はぐっすり眠れるはず。運動遊びで、毎日を元気に過ごしましょう。



