



ほけんだより

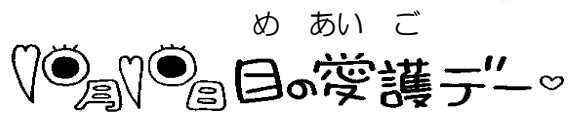
いっしょ

高浜市立港小学校
令和3年10月
No.7
おうちの人といっしょに
読んでね。

夏の暑さもおさまり、秋らしい過ごしやすい気温になってきましたね。秋は、暑さも寒さも落ち着いていて、4月からの生活にも慣れ、趣味や新しいことなど何をするにもよい季節です。よく言われるスポーツの秋、食欲の秋など皆さんはどんな秋にしたいですか？ 自分なりの秋を楽しみましょう。



目にやさしい生活をしよう！



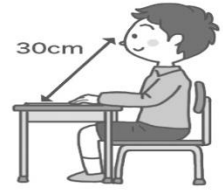
2つの「10」を横にたおすと、まゆげと目の形に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。みなさんは目にやさしい生活をしていますか？



毎日の生活をふり返って、チェックしてみましょう！

●勉強や読書をするときは…

本やノートからは目を30cm以上、はなします。そのためにも猫背にならないよう姿勢に気をつけましょう。また、暗いところで本などを読むと目がつかれてしまうので、部屋の明るさにも注意してください。



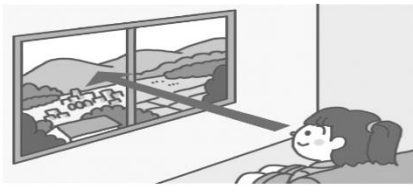
●前髪が長いと…

前髪によって目の前がさえぎられるだけでなく、毛先が目の表面を傷つけたり、毛先からバイキンが入ることもあります。前髪が長いときはピンでとめるか、短く切るようにしましょう。

●テレビやゲームを楽しむときは…

テレビは部屋を明るくし、はなれて見るようにします。寝ころんで見るのも目によくありません。また、ゲームに集中すると、まばたきが減って目がかわきやすくなるので注意します。テレビもゲームも長時間にならないよう、利用時間を決めてそれを守ることが大切です。とちゅうで休けいして目を休めることも忘れずに！

じかんをまもる!!



●目がつかれたときは…

近くばかりを見ていると、目の筋肉がずっときんちょうした状態となるため、つかれやすくなります。たまに遠くの景色をながめるなどして、目の筋肉をゆるめるようにしましょう。



このほかにも、十分なすいみんで目を休めたり、好ききらいせず何でも食べて目にも栄養をあたえたり、外で元気に体を動かすなどの健康的な生活は、目のためにも大切なことですよ！



しりょくけんさ 視力検査があります！

6月のお知らせの未提出者と希望者を対象に10月に視力検査を行います。希望する人については10月11日(月)までに連絡帳で担任の先生に伝えてください。

※視力検査は、目の見えやすさを調べるものです。めがねを学校でかけている人は検査当日、必ずめがねを持ってきてください。



ケガが増えていきます！

夏休みが明けて1か月が経ちます。7月に少し減ってきていたケガが増えてきました。今月末には「港っ子スポーツデー」があり、体育で練習をする時間が増えると思います。運動前に自分で体調チェックをして、ケガをしないように気をつけていきましょう。

うんどうまえ 運動前チェック

- 昨日はよく眠れていますか？
- 朝ごはんは食べましたか？
- うんちはしていますか？
- 検温をして、高くありませんでしたか？
- 体調は良いですか？
- 爪は切ってありますか？
- 体に痛みはありませんか？
- 準備運動をしましたか？



もし、ケガをしたときには振り返りをして、同じケガが起きないように考えてみよう！！

ポイントは3つ！

- ・ 周りにはどんな状況だった？ → 廊下が濡れていた、人が多かった…など
- ・ 決まりは守れていたかな？ → 廊下を走っていた、ふざけて教室で暴れていた…など
- ・ 周りを気にしていたかな？ → ぼーっとしていた、よそ見をしていた…など