

ほけんとこより



2023(令和5)年10月 真壁小学校保健室

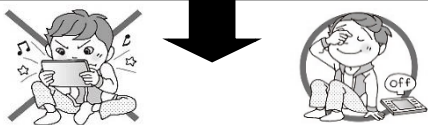
10月31日はハロウィンです。日本では仮装ばかり注目されますが、元々は秋の収穫を祝うお祭りが始まりだそうです。栄養豊富な旬な食材を食べて、秋の美りに感謝するのもいいかもしれませんね。



10月10日の10を横にすると、人の目と眉に見えることから10月10日は「目の愛護デー」と制定されました。この日は“目を大切にする日”“目について考える日”です。みなさんも生活をみなおして目について考えてみましょう。

チェック1

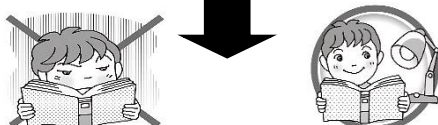
長時間ゲームをしていませんか？



「1日に〇分まで」「△分おきに休憩」などルールを決めましょう。

チェック2

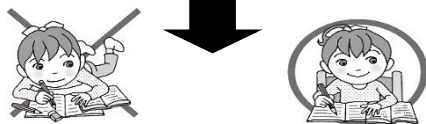
部屋の明かりは暗くないですか？



目が疲れないように、部屋は適度な明るさにしましょう。

チェック3

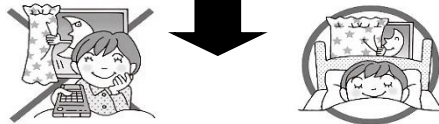
寝転んで勉強していませんか？



本と目の距離が近くなるよう姿勢よく座って勉強しましょう。

チェック4

夜遅くまで起きていませんか？



目を休ませるためにもすいみんをじゅうぶんにとりましょう。



運動会の練習や運動会でケガをしないために次のことに気をつけましょう。

①手と足の爪を切っておく

爪が伸びていると、自分がケガをしたり友達をケガさせてしまうことがあります



②準備運動をしっかりする

準備運動をすると体があたたまりケガをしにくくなります



③自分の足にあった靴をはく

靴がきつかったりゆるかったりすると靴ずれすることがあります



忘れずに ウォームアップ



硬くなっている筋肉を温めて、動きやすくします。可動域が広がり、パフォーマンスが上がって、ケガ予防にもなります。

クールダウン

運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックスモードに。運動後の体への負担が減り、疲れもとれやすくなります。

