

ほけんだより 10月

三崎小学校 保健室
令和6年10月号

＜今月の保健行事＞

2	水	6年生	修学旅行事前検診
---	---	-----	----------

＜今月の保健目標＞

目にやさしい生活をしよう！

みなさんの目は元気ですか？

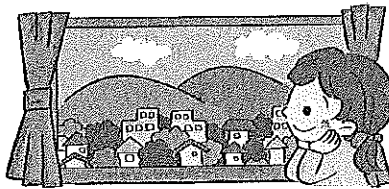
毎日いろいろなものを見てたくさんの情報をくれる私たちの目ですが、目が疲れたなと感じることはありませんか？

目は近くのものを見るときに、目の筋肉に力を入れて物がキレイに見えるようにピントを調節してくれています。しかし、その状態が長く続けると目が疲れてしまいます。そんなときは、下の方法を試してみてください♪疲れがとれると思います！



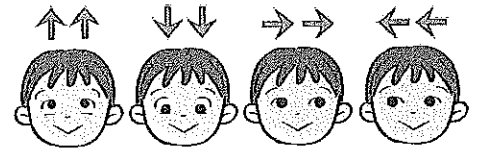
目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



遠くを見る

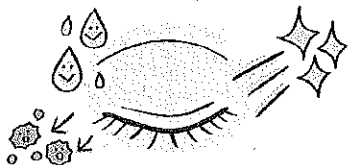
窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメです。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。

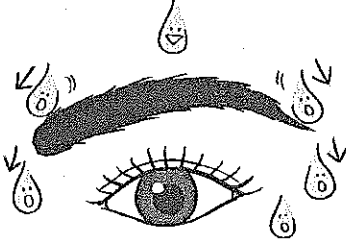
まぶた



目に入る光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守ったりしています

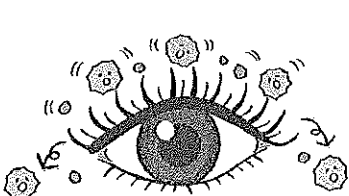
実は、目を守っていますか？

まゆげ



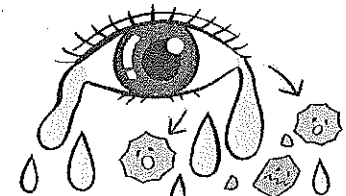
汗が目に入るのを防いでいます

まつげ



ごみやほこりが目に入るのを防いでいます

なみだ

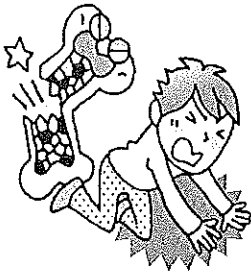


目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いだりしています

体には、目を守るための場所がたくさんあります。目を守るためにどんなことをしてくれているのか知っておくことも大切です。ね♪

成長期のうちには骨を強くしよう！

骨が弱くなり、転ぶなど、ちょっとしたことで骨折してしまう骨粗しょう症になる大人が増えています。また、最近では子どもの骨折も増えています。



成長期は、大人に比べて骨の成長が活発です。この時期に骨を丈夫にしておけば、骨折を防ぐだけでなく、将来の骨粗しょう症の予防にもなります。

骨を丈夫にするには、カルシウムとビタミンD、ビタミンKと一緒に取るなどバランスの良い食事が大切です。

魚を食べよう
納豆を食べよう
カルシウムだけでなく、ビタミンDも多く含んでいます
カルシウムもビタミンKも含まれます

他にも適度な運動や十分な睡眠も重要です。規則正しい生活をして丈夫な骨を作りましょう。



10月15日は「世界手洗いの日」

自分の手洗いをチェック！

いつ手洗いをした？

- * 外から帰ってきたとき
- * トイレの後
- * ごはんの前
- * ペットなどをさわった後

どこを洗った？

- * 手のひら
- * 手の甲
- * 指の間
- * つめの先
- * 親指のまわり
- * 手首



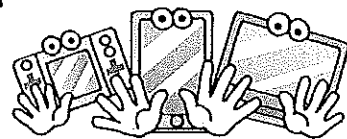
チェックしよう

- せっけんを使って洗った
- 洗った後はせいけつなハンカチやタオルでふいた
- 洗っている間、水道の水は止めていた

丸やチェックがたくさんついた人ほど正しい手洗いができています。もし丸がつかなかったところがあったら、次に手洗いをするときに意識してみよう。



アウトメディア、ちょっといいかも！



意識せずについついスマホを触ったりテレビをつけたりしてしまうというみなさんにひとつ提案。メディアの代わりにやってみたいことを探してみませんか？ アウトメディアに挑戦したら、こんないいことや新発見があった人もいますよ。

宿題が早く終わって気持ちもスッキリ

よく眠れたし、目の疲れがとれて調子が良くなった

おうちの人と楽しく話げできた

手芸や読書などの新しい趣味ができた

何をしようかおうちの方に相談したり、一緒に遊べるアナログなゲームに挑戦してみてもいいですね。今まで知らなかった「ちょっといい感じ」の自分に出会えるかも。

