

ほけんだより

平成22年10月8日 広島市立安北小学校 保健室 No. 7

後期がはじまりました。スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋、何をがんばりますか？
何をするにも「元気」が一番。後期も元気いっぱいの安北っ子で一人一人がかがやいてくださいね。



10月のほけんもくひょう

目を大切にしよう

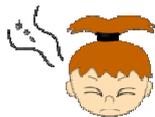
10月10日は目の愛護(あいご)デー



2つの10を横に倒すと、まゆ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。ものを「見る」ことができるのは「目」のおかげです。この機会に、自分の「目」の健康をあらためて見直してみましよう。

おうちでもやってみよう!

目のまわりの筋肉をほぐす体操

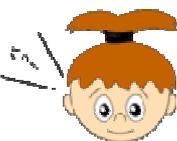


①目を「きゅー」と5秒程度閉じる

②「ぱっ」と目を開く

※「ぱっ」と開くのがポイント

何回か繰り返します。

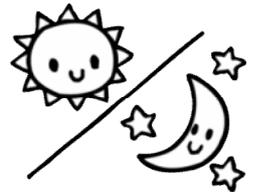


「見る力」を育てるポイント

明るさ、暗さの

メリハリある生活を

日中は光を浴び、
夜は暗くして眠ろう。



広い空間で体と目を動かそう

全身運動は眼や脳の発達を活発にします。

いろいろなものを見よう

止まっているもの動いているもの、小さなもの大きいもの、遠くにあるもの近くにあるものなど、いろいろなものを見ることが、目によいしげきになります。



テレビやゲームは、時間を決めて

テレビは正面から見ましょう。いつも横目で見てみると、視力に左右差が出ることもあります。また、ゲームなど狭い範囲で画面を見続けると目によくありません。時間を決めましょう。





しりよくけんさ 視力検査をします

メガネをかけている人(授業中だけの人も)は、メガネをかけて検査をします。検査の日はずもってきましょう。



今の席から、黒板の字がはっきり見えますか？

授業で困らないようにするためだけでなく、目の健康のためにも、自分の視力を知っておくことは大切です。

少し見えにくかった人にはお知らせをしますので、自己判断せずに眼科を受診してみてくださいね。

検査・再検査の日程です

1年	8日(金)	再 12日
2年	12日(火)	13日
3年	13日(水)	14・15日
4年	15日(金)	18・19日
5年	18日(月)	20・21日
6年	19日(火)	22・25日
ひまわり	20日(水)	



9月に身体測定をしました。けんこうのきろくを持ち帰りますので、4月からの成長を確認してみてくださいね。



たいせつなのは「バランス」です

夏休みをすぎてグッと背が伸びた人、体重が増えた人、いろんな人がいると思います。友だちとくらべて、背が低いとなやんでいる人もいるかもしれませんが、伸びる時期は人それぞれです。体重が増えちゃった…と言う人もいますが、背が伸びたら体重が増えるのも当たり前です。数字にこだわるのではなく、身長と体重がバランスよく増えているかを注意してみてくださいね。好ききらいなくバランスよく食べて、睡眠を十分にとる。そして運動もしっかりする。この3つが、体をよりよく成長させるために大切なことです。



9月のほけんしつ

けがをした人 93人

- ・ きょうしつ 16人(大変だ!)
(10月こそは9人をこえないようにしよう)
- ・ ろうか・かいだん 4人
(10月も3人をこえないようにしよう)
- ・ どうろ 6人
(10月は3人をこえないようにしよう)



季節の変わり目です。

体調管理をしっかりしましょう!

朝・晩はひんやり、昼間はポカポカ。1日の気温の変化が激しく、体調を崩している人もいます。



元気な体をつくる基本は、まず「睡眠(すいみん)」。そして「食事(しょくじ)」。生活のリズムを崩さないように気をつけましょう。

ご家庭でも、登校前の健康観察を十分お願いいたします。

教室では、走らず、ぶいざ
けなないようにしよう。
5-2-5-3 保健系館委員会