

ほけんだより10月

下東条小学校
ほけんしつ
2025.10

秋らしい心地の良い季節になりましたね。朝晩は肌寒く感じる日もあります。体調をくずさないよう、上着で上手に温度調整をしましょう。
さて、今、各クラスで読書bingoをがんばっていますね。好きな本を読むことは心のストレスを和らげるといわれています。この機会に色々な本を読んで、お気に入りの本と出会ってほしいなと思います。



いきいきてんけん表、結果発表～！

よくがんばった Best 3

- 朝ごはん(黄) 6.7日
- 昼食を残さず食べた 6.5日
- ハミガキ(夜) 6.5日

がんばってほしい Best 3

- じゅうなんたいそう 2.4日
- ハミガキ(昼) 2.5日
- スマホ・ゲーム1時間以内 4.7日

下東条小学校全体で、7日間中、何日できたか平均日数を書いています。ほとんどの人が、朝ごはんを食べて登校できていました。ハミガキについては、朝、昼、夜での平均がかなり異なり、お昼はなかなか時間がないこともあります、できていない人が多かったです。



ハミガキパトロールの期間中は、多い時で7割の人がハミガキをしていました。特に、1年生は毎日、全員がハミガキをしていて、すばらしかったです。よくがんばりました。これからもハミガキをつけていきましょう。



じゅうなんってした方がいいの？

《体がやわらかいメリット》

- ☆運動能力が上がる
- ☆つかれにくくなる
- ☆ケガをしにくくなる
- ☆正しい姿勢が身につく

体の関節や筋肉を上手に使いこなせると、転んだりバランスをくずしたときにも、すばやく体が反応してケガを防ぐことができます。
また、血液のめぐりがよくなり健康にもつながります。おふろあがりに、1分からでもじゅうなんをしてみましょう。



にやさしい生活を!

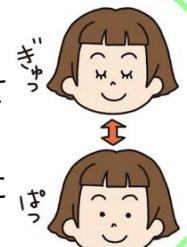
10月10日は、「目の愛護デー」です。大切な目を守るために、人間の体にはたくさんのがんばっています。

その1つがまばたきです。

まばたきは…

☆目の表面についたゴミをとってくれる

☆目の表面がかわかないようになみだでぬらしてくれる



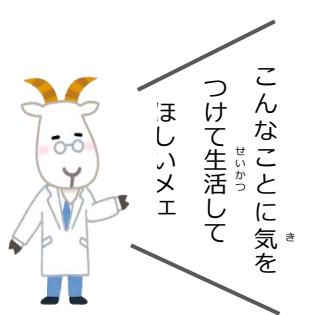
人は、自然にまばたきをしていますが、ゲームや動画をみていると、まばたきの回数は少くなります。
ときどき、休けいをして目を休めましょう。

特に、10秒間、まばたきをせずにいられない人はドライアイかもしれません。目を休めるとともに病院で相談しましょう。



め自もかぜをひく！？

はやり目といって、ウイルスにかかることがあります。
感染した人の目から、手やタオルをかいしてうつります。
感染力がとても強いので、お医者さんの許可ができるまでは、学校はお休みになります。



タオルは家族でも別々のものを使う

にやさしい生活を!

目がかわいでいる気がする…

わかる、ショボショボする時あるよね



ストップ！目はぜったいにこすったらダメ！



目を強くこすると、黒目の表面に傷がついて大変！
ぬらして温めたタオルで、目をやさしくあたためましょう



【はやり目の症状】

- ・白目が赤くなり、まぶたがはれる
- ・目やにがたくさんでる
- ・なみだが止まらない
- ・かゆみ、痛み、ゴロゴロ感



せっけんをあわだてて手をよくあらう