

ほけんだより10月

下東条小学校
ほけんしつ
R5.10.2

9月最初に、「いきいき点検表」を行ってもらいました。
自分の決めた時間に寝て、起きられた人が多く、素晴らしいなと感じました。



一方で、お昼の歯磨きをしている人は少なかったです。
最近、新しい歯が生えた人は多いのではないのでしょうか？
生え変わったばかりの歯は虫歯になりやすいです。そのため、ご飯を食べた後は歯をみがきましょう！



10月10日は目の愛護デー 目を大切にしよう！



前髪は目にかからないように 長時間のテレビ・ゲームはNG 正しい姿勢・環境で勉強する

目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

衣替えのシーズンです！

昼間は暑い日もありますが、朝晩はすずしいと感じる日が多くなってきましたね。みなさんは、気温にあった服を着ることができていますか？

きりかえの目安は、25℃。この25℃を下回る日が続くと、長そでのシャツやカーディガンが欲しくなります。体の声にじっと耳を傾け、下着で保温したり、上着を着たりしましょう。

涙はストレスも洗い流す！？



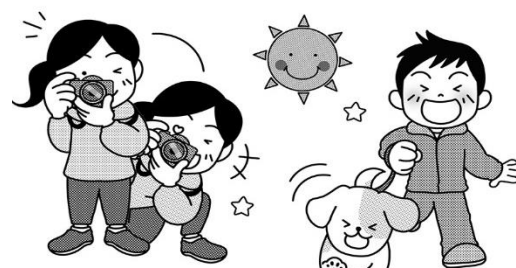
泣いて気持ちがスッキリしたことは、ありませんか？

涙の中には、ストレス物質が含まれています。泣くことによってそれが流れ、体の外に出されるためストレスを感じることが減りスッキリとします。

ストレスを感じたときは、泣いてみることも一つの方法ですよ。

外で過ごす時間が長いと近視になり、にくいという研究結果がでています

屋外活動を増やす。



いちばんのおススメ♪

できるだけ大きな画面で。



スマホは横使いが おススメ♪

さまざまな生物の「目の不思議」

●光る！ネコの目

暗い場所で光るネコの目。光を反射する「タペタム」という仕組みの働きで、ネコは暗闇でも目が見えるのです。

●たくさん！昆虫の目

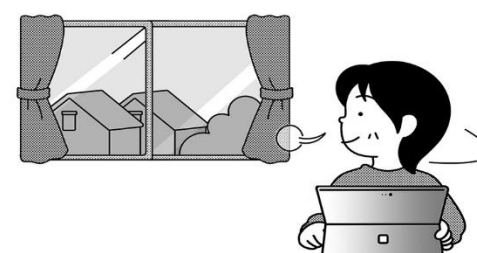
トンボやチョウの目は細かい網のようですが、1つひとつがすべて目です。広範囲が見え、エサや敵を感知します。

●閉じない？魚の目

多くの魚の目にはまぶたがなく、常に開いています。もちろんときどき眠っていますが、目は開けたままなのです。

コロナ禍で近視が急増!?

時々、遠くをながめる。



画面から目をはなす時間を作ろう♪

明るい部屋で。



手元だけでなく 部屋全体を明るく♪

近視予防のために、
やってほしいこと