



萩野台小学校
R2. 10. 5

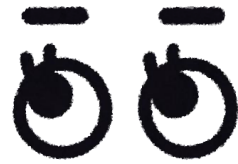
すずしくなり、すごしやすくなってきましたね。季節の変わり目にかぜをひかないように、衣服の調節やきそく正しい生活をして、体調管理をしましょう。

『スポーツの秋』、『読書の秋』、『芸術の秋』など、たくさんの楽しみ方ができる秋です。好きなことをより深めたり、新しいことに挑戦したりして、すてきな秋をすごしてくださいね。



10月の保健目標

☆目を大切にしよう



10月10日は、「目の愛護デー」（「目を大切にしよう」という日）です。みなさんは目を大切にしていますか？目にやさしい生活をして、一生使う自分の目を大切にしましょうね。

<目にやさしい生活をしよう>



まえがみは短く切る、ピンでとめる



よい姿勢で座る



ゲームなどは時間を決めて目を休ませる



十分なすいみんをとる

目によくない生活になっていないかな？



まえがみが目にかかっている



よくない姿勢で勉強している



長い時間ゲームや動画を見ている



夜ふかししている

ゲーム、スマホ、テレビの見すぎに注意



ゲーム、スマホ、テレビの画面を長い時間見ていると・・・

- ◆目がつかれる
- ◆まばたきの回数がへり、目がかわきやすい
- ◆画面から出る光のしげきで、眠くならにくくなる

☆ゲーム、スマホ、テレビは時間を決めて、休けいしながら見ましょう

※暗いところで画面を見るのは、やめましょう。

いすにすわるとき、正しいしせいができていますか？しせいが悪いと、本やノートと目が近くなり目によくありません。正しいしせいをいしきましょう。



10月15日は「世界手洗いの日」 どうして手洗いは大切なの？

ドアノブや手すり、机やスイッチなど、みんながさわるところには見えないバイキンがたくさん！

手についたバイキンは、口や鼻、目などから体の中に入って、悪さをします。体を守ろうとする力が弱まっていると、かぜをひいたり病気になることがあります。

だから、手洗い。石けんを使って、つめの間、手の甲、指の間、手首までしっかり洗おう。

手を洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね

※新型コロナウイルスも、目から入って感染する可能性があります。こまめな手洗いをすること、洗っていない手で目をさわらないことで、目からの感染も防ぎましょう。



洗っていない手で目をさわらない

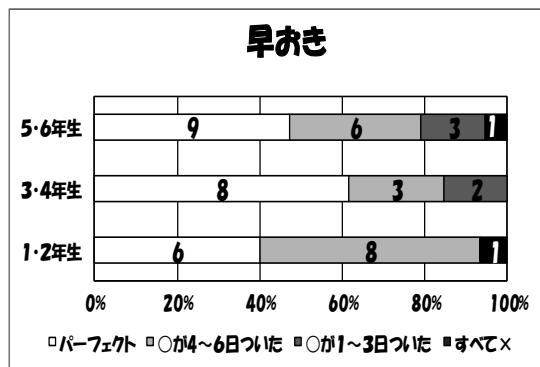
<9月の健康パワーアップ大作戦 結果>



全体的に、7月の健康パワーアップ大作戦よりもよい結果でした。

意識してがんばった人が多かったようです！

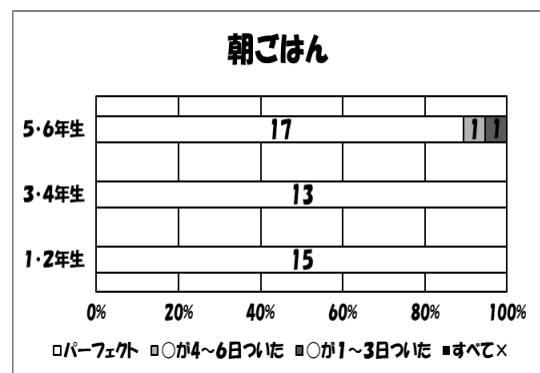
健康パワーアップ大作戦がないときも、きそく正しい生活やていねいな歯みがきを心がけ、元気にすごしましょうね。



7月よりも早おきできた人が多かったです！がんばりましたね。

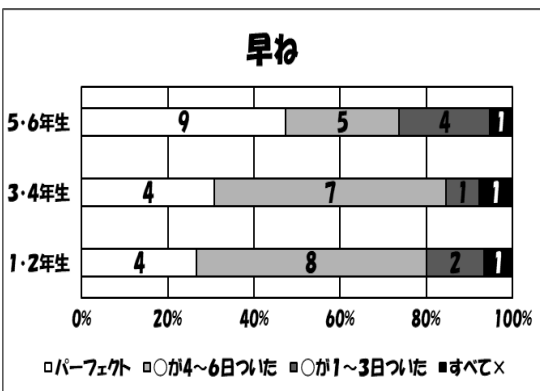
ですが、やはり休みの日はおそくなりがちです。休みの日もリズムをくずさないよう、決まった時間におきましょう。

学校がある日も早おきできない人は、すいみん時間が足りていないかもしれません。早ねを心がけましょう。



朝ごはらは、ほとんどの人が食べてきています。7月よりも、食べるしゅるいがふえた人が多かったです！毎日3つのしゅるいに○がついた人は、16人でした。

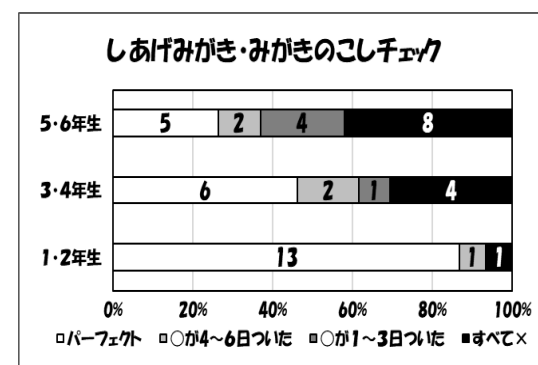
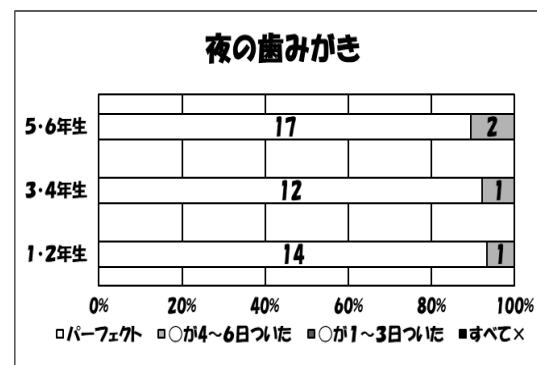
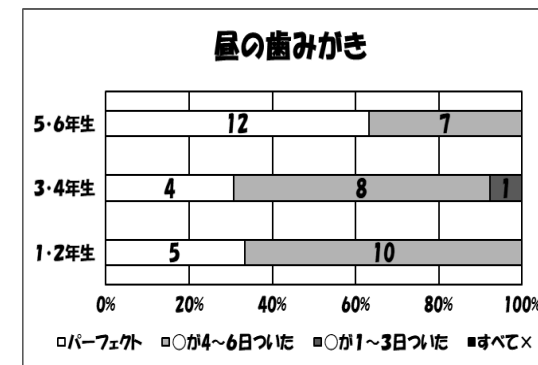
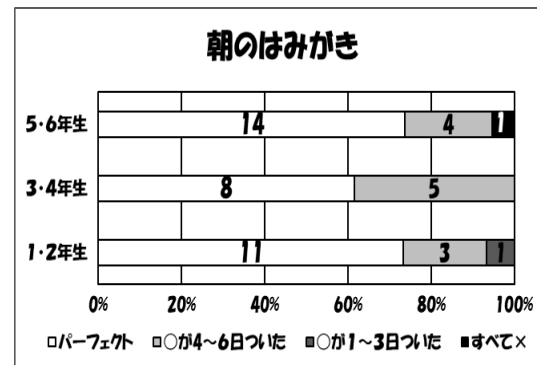
これからも、バランスのよい朝ごはんを心がけましょう。



早ねは、7月よりもパーフェクトの人がへってしまいました。

習いごとがあつておそくなる人は、なるべく早くねられるよう、工夫しましょう。(先に宿題をすませる、帰ったらすぐにお風呂に入る、など)

テレビ、ゲームでおそくなる人は、時間を決めて、おそくまで見ないようにしましょう！



歯みがきも、全体的に7月よりもよい結果でしたが、休みの日の朝、昼に×がつく人が多かったです。休みの日も、おでかけのとき以外は、食後の歯みがきをしっかりとしましょうね。夜の歯みがきは、ほとんどの人ができていました。夜は特にていねいにみがきましょう！

しあげみがき・みがきのこしチェックについては、学年が上がるにつれて、すべて×の人が多くなります。自分ではみがけていないところをみがいてもらったり、チェックしてもらったりして、みがき残しがないようにしましょうね！

小学生の間は、高学年でも十分にみがけていないことがあるので、保護者の方による仕上げみがきやみがき残しチェックをお願いします。



がんばることができた人は、これからも意識して、つづけていきましょう！

×が多かったな、という人は、どうしたらよくなるか考えて、気をつけていきましょうね。