

ほけんだよい

令和3年10月8日

市橋小学校保健室

No. 8

もう10月なのに、まだまだ夏のように暑いですね。でも、これからは、少しずつ涼しくなります。特に、朝、晩は寒くなるので、昼間との気温の差が大きく体調をくずしやすくなります。



規則正しい生活を心がけ、体調をくずさないように気をつけましょう。



第4ステージの保健目標 「目を大切にしよう！」

10月10日は目の愛護デー



「百聞は一見にしかず」ということわざを知っていますか？「同じことを100回聞くよりも、一度実際に見る方がよくわかる」という意味です。私たちは、五感（見る・聞く・味わう・におう・さわる）を使って外からの情報を取り入れています。そのうち、約80%の情報は「見る」、つまり目から入ってくると考えられています。目は人間にとって、それほど大切なものなのです。

自分の目で、これからもたくさんものを見て勉強するために、目を大切にしていきましょう！

☆目を大切にする生活をしているか、チェックをしてみよう！ Xがついた項目を直していこう！

ばんごう 番号	チェック項目	○か×
1	いすに深く腰掛け、背筋を伸ばして姿勢よく学習していますか？	
2	本やノートと目の間は30cmほど離れていますか？	
3	テレビを見るときやテレビゲームをやるときは、画面から2mほど離れていますか？	
4	テレビやゲーム、スマートフォンなどは、使う時間を決めていますか？	
5	勉強・テレビ・読書などは、必ず明るい部屋で行っていますか？	
6	好き嫌いしないで何でも食べていますか？	
7	前髪が目にかかっていませんか？	

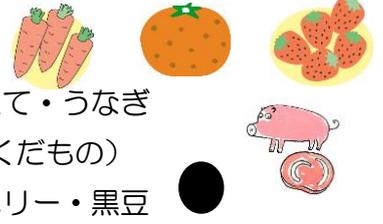
目によい栄養素とそれを多く含む食べ物

☆目の疲れをとってくれる**ビタミンA**・・・うなぎ・レバー・にんじん

☆視力の低下を防ぎ回復を助ける**ビタミンB1**・・・ぶたにく・かき・ほたて・うなぎ

☆目の膜を作る**ビタミンC**・・・いちご・キウイ・レモン・みかん・かき（くだもの）

☆視力の低下を防ぎ目の疲れをとってくれる**アントシアニン**・・・ブルーベリー・黒豆



下にあるような悪い姿勢の状態を続けていると、目が悪くなったり、骨がゆがんだりずれたりして、頭痛の原因になったり、ひどいときには大人になってから内臓の病気の原因になることもあります。

学校で、こんな姿勢をしていないかな？気をつけよう！

×



いすを前後にゆらしている。

×



机の上にあごをのせている。

×



後ろにもたれて伸びている。

×



ほおづえをついている。

×



後ろ向きに座っている。

×



腕まくらをして字を書いている。

×



いすの上に座っている。

×

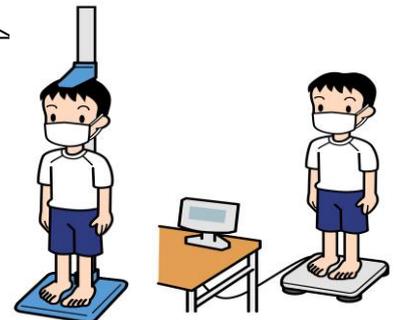


ななめに座って足を横に出している。



10月の保健行事

日付・曜日	項目	対象者
10/26 (火)	発育測定 (身長・体重)	1・2年生
10/27 (水)	発育測定 (身長・体重)	3年生・青空
10/28 (木)	発育測定 (身長・体重)	4年生
10/29 (金)	発育測定 (身長・体重)	5・6年生



発育測定 (身長・体重) は、体育の服装で行います。

女の子は、頭の上の方で髪の毛を結んでこないようにしましょう。(身長を正しく測れません。)