

ほけんだより 10月

六ツ美中部小学校

保健室

2012年10月

目をたいせつにしよう

毎日、休みなく使っている目。テレビの見すぎやゲームのやりすぎで、目がかかっていることはありませんか。目がつかれると、頭がいたくなったり、肩こりや体の調子が悪くなったりもします。目は、とても大切です。目を時々休めてあげたり、目に良い食べ物を食べたりして、目を大切にしましょう。

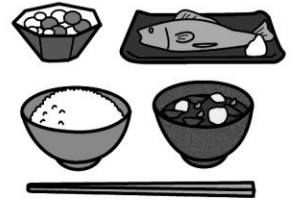
目を大切にしましょう



ゲームは40分以上
続けてしないように
しましょう



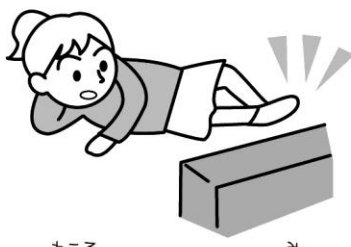
前髪が目にかからない
ようにしましょう



バランスのとれた
食事をしましょう



本を読むときやパソコンを
使うときは、明るい部屋で
30cm以上離しましょう

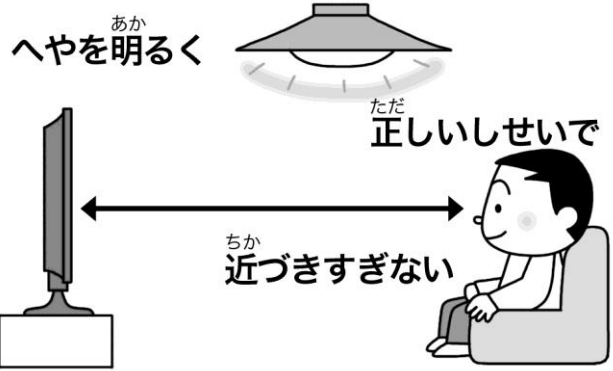


寝転んでテレビを見ない
ようにしましょう



メガネやコンタクトレンズは
正しく使いましょう

テレビをみるときは



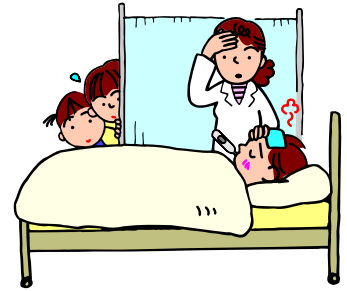
=目がよろこぶ食べ物=

- ・ビタミン A
うなぎ レバ
かぼちゃ にんじんなど
- ・アントシアニン
ブルーベリー ぶどう

授業中に、真っ青な顔で倒れてしまい保健室に運ばれてくる子が何人かいます。

10月に入って、真っ青な顔で倒れてしまった子が何人か保健室に来ています。

その子たちの生活の様子を聞くと、気をつけてほしいことがわかりました。みなさんも気をつけるようにしましょう。



①下着のシャツをきましよう。

(着ていない子は、体調が悪くなりやすいです)

②決まった時間にふとんに入ろう。(テレビを見ていたら、いつの間にか寝ていた…はダメ)

③血・肉になる食べ物(お豆腐、お肉、お魚など)をしっかり食べよう。

④放課は外で遊ぼう。(体をしっかり動かさないと、体はじょうぶに成長しません。)

⑤「朝学校にくる時は、トレーナーなどの服を着る。昼間、あつくなったら脱ぐ。」が、自分で考えてできるようにしよう。



季節の変わり目 気温の変化に注意

上着で上手に調節しようね

寒

暑

朝晩と日中の気温の差が大きくなってきています。衣服で調節して、カゼをひかないようにしましょう。

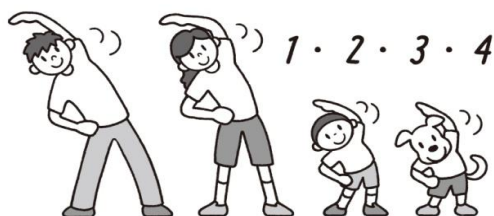
あせ 汗はふこうね

運動して、元気にすごそう

運動に気持ちのいい季節になってきましたね。毎日外で運動している人もいますが、歩くことが少なくて、運動不足になりがちの人はいませんか。

運動すると、血めぐりがよくなります。歩くだけでも効果があるので、日ごろ、車に乗せてもらうなど歩く機会が少ない人は、天気の良い日に少し歩くように心がけましょう。

骨を丈夫にするには、運動とカルシウム摂取の両方が必要です。また、運動すると、視線もあちこちに動くため、目にかかわるいろいろな筋肉を使うので、目にもいい運動になりますね。気候がいいこの時季に、散歩やラジオ体操など、親子でちょっとした運動をするのもおすすめです。



からだを動かして 元気いっぱい

血のめぐりがよくなり、体中に酸素や栄養が行き届きやすい

気分がスッキリしたり、適度な疲れでグッスリ眠れる

筋肉や骨、肺や心臓が鍛えられる

おにごっこも立派な運動だよ!

「見え方のふしぎ」

目のさっかくを体験しよう!

うらのクイズをやってみてね。

