



保健だより

第 6 号

令和5年10月4日

古河第一小学校 保健室

家族の人とよんでね。

秋の気配を感じる季節になりました。1日の中で気温差がとても大きく、服装の調整が難しいですね。パーカーなどの上着を着たり脱いだりして、自分で工夫するようにしましょう。

10月、11月は、遠足や文化祭などの学校行事があります。楽しく参加できるように、早寝・早起き・朝ごはん、体調を万全に整えましょう。



10月の保健目標『目を大切にしよう』

10月10日は、10を横にすると目とまゆげの形に見えることから、「目の愛護デー」と言われています。愛護とは、大切にすることです。わたしたちの脳は、五感で得られる情報の中でも、約90%を目からの情報をたよりに活動しています。そんな働き者の目のことをよく知り、時には目を休ませてあげること、自分の目を大切にしていきましょう。

普段から、目に優しい生活を心がけよう



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

メディアものさし

正しいきよりで使おう！ 目から、どれくらい離せばよいでしょうか？

スマートフォン



ゲーム



クロームブック



テレビ



※30cmは、手をパーにして2つつなげた長さだよ。



スポーツの秋！ 楽しく運動しよう！

“大切なウォーミングアップとクールダウン”



★ウォーミングアップの目的★

① パフォーマンスのアップ ② けがの予防

体がほどよく温まると、筋肉や関節の動きがよくなり、神経系の伝達もよくなるので、パフォーマンスがアップします。また、柔軟性が高まり、けがの予防にもなります。

★クールダウンの目的★

① 疲労を軽くする ② スポーツ障害の予防

筋肉にたまった疲労物質を取り除くため、疲れがたまりにくくなります。また運動で傷ついた筋肉を修復するのでスポーツ障害を予防します。

過ごしやすい気候になってきて、休み時間に外で遊ぶ人が増えてきました。とてもよいことです。勉強で疲れた頭と体を、運動でリフレッシュさせましょう。外の空気を吸うだけでも、頭がすっきりしますよ。寒くなるこれからの季節に向けて、病気に負けない体をつくるためにも、進んで運動できるとよいですね。



目、疲れてないかな？



こんな症状があったら、目が疲れているサイン。早めに寝て、目をゆっくり休ませましょう。

一小げんき クイズ ⑤

もんだい 人間が1日にする「まばたき」の回数はどのくらいでしょうか？

①約300回 ②約2000回 ③約15000回

こたえはうらがわ



一いげんきクイズの答え

③約15000回



人間は、個人差はありますが、1分間に15～20回のまばたきをしています。1日にすると、約15000回にもなります。

まばたきをする理由は主に3つあります。目に付いたゴミを除くこと、目の表面に涙を行き渡らせること、涙を流させることです。集中してパソコンや本を見ていると、まばたきの回数が減ってしまいます。まばたきが減ると、目の乾きを感じたり、光などの刺激に敏感になりパソコンの画面がまぶしく感じたりします。パソコン作業で目が乾く原因は、まばたきが減ることも関係しています。