



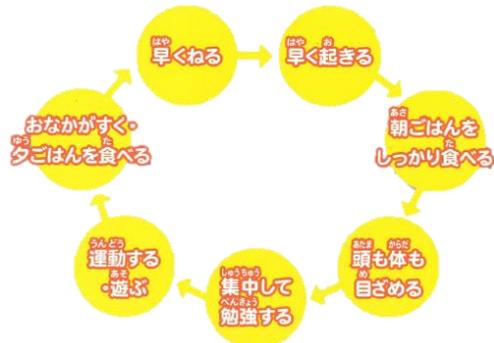
令和3年10月1日
丹波小学校 保健室

はや 早ね・はやお 早起き・あさ 朝ごはんチャレンジへのご協力

ありがとうございました！

7月22日(木)～7月31日(土)までの間、早ね・早起き・朝ごはんチャレンジがおこなわれました。ご家庭でのご協力をいただき、ありがとうございました！

みなさんは生活リズムについて、どこかが良いと「良い生活リズム」になりやすく、どこかが悪いと「悪い生活リズム」になりやすいということを知っていましたか？



「早ね」「早起き」「朝ごはん」「運動」は、たがいにえいきょうしており、どれかひとつが出来ていないだけでも、気がつかないうちに悪い生活リズムになってしまうのです。

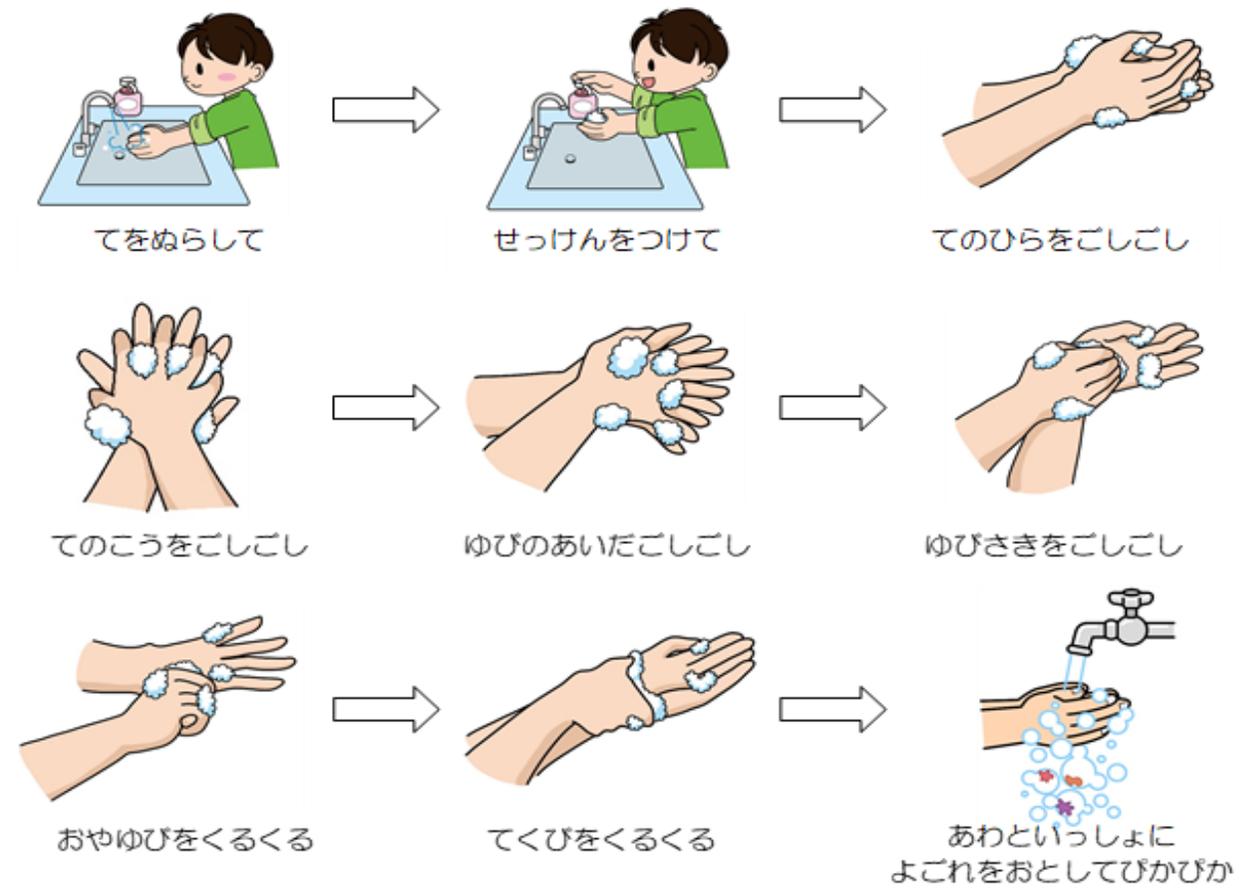
元気にすごすためには、朝起きて、しっかりごはんを食べ、日中は勉強や運動をし、夜はぐっすりねむるといように生活リズムをととのえることが大切です。

今回設定した目標を達成することができた人は、これからも続けていくことができるようにしましょう！達成することができなかった人は、自分ができそうな目標をもう一度考えて、チャレンジしてみてくださいね！

これからも早ね・早起き・朝ごはんを意識して生活してもらえるように、全校児童へ手作りのキーホルダーをプレゼントしました！



10月15日は世界手あらいの日



コロナウイルスをやっつけよう！
作戦① マスクをつける
作戦② せっけんで手洗い
作戦③ かぜをひいたらお家で休む
ひとりひとりが、コロナウイルスが広がらないように気をつけることがこのウイルスをやっつける上でとても協力的な武器です。
家族みんなで「コロナウイルスやっつけるぞ」作戦をおこなってみてください。

保健室からのあしらせ
今月の保健指導は
目を大切にしよう
です。

* 10月の松本スクールカウンセラー来校日のお知らせ *
10月14日(木)… ①10:00～ ②11:00～ ③14:00～ ④15:00～ ⑤16:00～
10月28日(木)… ①10:00～ ②11:00～ ③14:00～ ④15:00～ ⑤16:00～
予約をしたい場合は、養護教諭まで連絡をおねがいします。

がつ か め あいご
10月10日は目の愛護デー



10月10日は目の愛護デーです。これは、10.10を横にすると、人の顔の目と眉に見えるからだそうです。この機会に、目の健康について考えてみてはどうでしょうか！

目が判定するよ
やさしい？
やさしくない？

①

オシヤレ
「ん？」

やさしくない！

髪の毛があたると、ぼくたちに傷がついてしまうかも。前髪は短く切るか、ピンでとめておこうね。

②

これくらいでいいかな？

やさしい！

暗いところで本を見ようとすると、すごく疲れるんだ…心地いいなと感じるくらいの明るさが目安だよ。

③

まばたきも減る！

やさしくない！

まばたきの回数が減って、涙がもうカラカラ…。ゲームをするときは時間を決めてね。

⑤

好きなものだけ…

やさしくない！

魚や野菜には、ぼくたちにいい栄養素が入っているよ。バランスよく食べようね。

④

目と本の距離はこれくらい開けて…

やさしい！

本との距離が近いと、ぼくたちは疲れてしまうよ。姿勢よく座ってくれてありがとう。

⑥

おやすみなさい

やさしい！

1日中働いたぼくたちは疲れているよ。ゆっくり休ませてね。

め せいかつしゅうかん
みんなの目と生活習慣



✓ 外であそぶと目にいい！？

太陽の光に近視(近くのものが見えて、遠くが見えにくい状態)を予防する効果があることが分かっています。1日に2時間は太陽の光をあびるようにしましょう。ただし、直接は見ないようにしましょうね！

✓ よい姿勢が大切！？

本やメディア機器(携帯ゲーム、スマートフォンなど)を見るときに、背中を丸めた姿勢だと、本やメディア機器の画面に目を近づけて見ている状態に…。それでは目がつかれてしまいます！姿勢をよくして、本やメディア機器の画面を目から30~40cm離しましょう。

✓ 遠くを見ることも大切！

勉強やメディア機器を使った作業をした後で、遠くを見たときにぼやけて見えることはありませんか？それは、近くを見るためにちぢんでいた目の筋肉がこり固まってしまっているからです。そのせいで、うまくピントが合わせられない状態になっています。20分間何かを集中して見たら、20秒間は遠くを見るようにしましょう。

✓ ブルーライトに気を付けよう！

ブルーライトとは、目が覚める働きのある光のことをいいます。朝に、太陽の光にふくまれるブルーライトをあびるのはよいことです。そして、夕方や夜になると太陽の光によるブルーライトが減り、体をすいみんへと導いていくという「体内時計」の調整に深く関係しています。

しかし、夜にメディア機器などからブルーライトをあび続けると、体内時計が乱れ、ねむることができなくなったり、気分が落ち込み日常生活をするのが大変になったりします。ねむる時間が近づくにつれて、ブルーライトを減らしていく生活を心がけるようにしましょう。