

ほけんだより

10月号



令和7年 10月号
大野北小学校 No.7
おうちのひとと
いっしょによみましょう

10月に入つて、少しずつすずしくなってきましたね。しかし、外で遊んだり、運動をしたりすると、まだ暑く感じる日もあると思います。1日の気温差が大きくなるこの時期は、体調を崩しやすいです。運動会練習も本格的に始まるので、無理をしそう、休むときはしっかりと休んでくださいね。



朝おきてから、夜ねるまで働いているみんなの「目」。大切にでていますか？目の健康を意識して生活してみましょう。

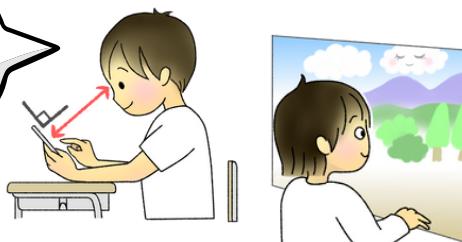
～目の健康のためにするといいこと～

①長い時間、近くを見続けないようにしよう

タブレットやゲームを長い時間見続けると、目はとっても疲れます。
目の疲れは、頭痛や気分の悪さの原因になることがあります。



画面を見るときは、目から30cm以上はなして良いしで使いましょう。



30分に1回は画面から目をはなし、遠くを見るなどして休みましょう。

②できるだけ外であそぼう

外で遊ぶと自然と遠くを見るので、目のストレッチになります。
また、外で過ごすと視力が低下しにくくなると言われています。



③自分の目に合うメガネやコンタクトを使おう

見え方に変わりはありませんか？
メガネの度数があつていないと見えづらく、
頭痛やめまいの原因になります。見えづらい
なと感じたら、お家の人に相談し、眼科に行きましょう。



運動会練習が始まりました！

運動会に向けて練習が始まりましたね！体そそう服や水とうなどの持ち物だけではなく、体の準備も忘れずにして、練習に参加しましょう！

練習前

- 朝ごはんを食べる
- すいみんを
しっかりとる
- じゅんび運動を
しっかりする
- つめを切っておく

練習中

- 水分をこまめに
とる
- ぼうしをかぶる
- タオルで汗をふく
- 足のサイズに
合ったくつをはく
- 体調が悪いときは
無理をしない

練習後

- ストレッチをして
体をほぐす
- お風呂にゆっくり
入る
- 夜は早めにねる

つめはのびていませんか？

保健室に来るみなさんの指を見ると、つめの長さにびっくり！

なぜつめは短く切らなければいけないのでしょうか？

○つめの間には汚れがたくさん！

汚れだけではなく、菌やウイルスがひそんでいること
もあり、よく洗わないとれません。つめを短くして
汚れやウイルスが入るすき間を減らしましょう。

○長いつめはけがの原因になる！

長いつめでひっかいてしまい、傷ができたことはありますか？自分だけでなく、ふと当たってしまった友達を
傷つけてしまうこともあります。自分や友だちのために
も短く切っておくと安心です。

