



運動会直前！

生活・身だしなみチェックをしましょう

もうすぐで運動会。子供たちは、毎日運動会練習や準備を頑張っています。本番では、練習した成果を十分に発揮することができるよう、お子さんと一緒に生活・身だしなみの最終チェックをよろしくお願いします。

<お子さんと一緒に できていたらチェックを付けましょう！>

すいみん しゅうぶん 睡眠を十分にとっている  <input type="checkbox"/>	ちょうしょく た 朝食をしっかりと食べている  <input type="checkbox"/>	あせ ふ 汗をタオルで拭いている  <input type="checkbox"/>
て あし つめ みじか き 手足の爪を短く切っている  <input type="checkbox"/>	ぼうし ひち つ 帽子のゴム紐は付いていて伸びていない  <input type="checkbox"/>	あし あ くつ 足に合った靴をはいている  <input type="checkbox"/>
くつひも 靴紐はすぐに ほどけない  <input type="checkbox"/>	まいにち すいぶんほきゅう 毎日こまめに水分補給をしている  <input type="checkbox"/>	うんどまえ じゅんびうんど 運動前に準備運動をしている  <input type="checkbox"/>

<大人こそ！ 準備運動を大切に・・・！>

運動会で急に走ってケガをしてしまわないように、大人も準備運動をすることが大切です。走る前には、特に足首やふくらはぎのストレッチをして、ケガを予防しましょう。



むし歯の治療は終わりましたか？

- ・ むし歯があって、まだ治療が終わっていない人 ⇒ **18人**
- ・ 歯列咬合等で治療が必要な人で、治療が終わっていない人 ⇒ **6人**

10月から、1～4年生を1人ずつ保健室へ呼び、ブラッシング指導を行っています。子供たちの歯の様子を見ていますと、むし歯が悪化している児童も見られます。悪化すると、痛みが出たり、治療に時間がかかったりします。

早めに治療へ行くよう、御協力よろしくお願いします。



↑ 6月の歯科衛生指導の様子

10月10日は 目の愛護デー

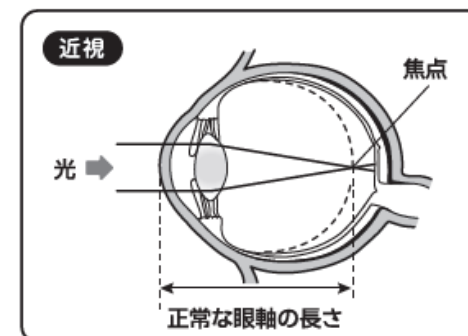
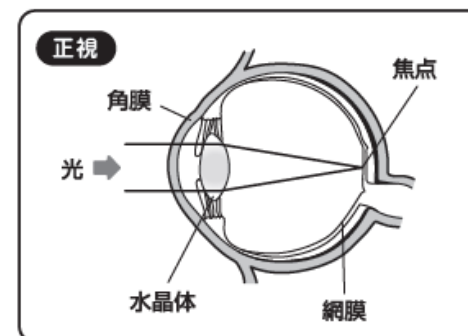
本当は怖い！ 近視の話

10月は、全学年で目に関する指導を行っています。詳しい内容は11月の保健だよりに掲載予定です。5.6年生に指導した「本当は怖い 近視の話」を少しご紹介します。

近視ってどういうこと？

A 眼球が変形してピントが合わない状態

目の中に入った光の情報は、網膜の上で像を結びます。しかし、近くのを長い時間見ると、網膜より奥側で像を結ぶようになり、それに合わせるようにして眼球が横長に伸びてしまうのです。眼球が伸びると、視神経がダメージを受けやすくなり、将来、緑内障になりやすくなってしまうと言われています。





もうすぐ運動会です。今まで練習してきた成果を十分に発揮できるように、生活や身だしなみのチェックをして、元気に当日を迎えましょう。

また、10月の保健目標は「目を大切にしよう」です。スマホやゲーム、タブレットの使い方はどうですか？お家の人と使い方のルールを決めて、ルールを守って使うようにしましょう。

目〜目〜クイズ王になろう！

遠くが見えにくくなる「近視」は、遺伝だけでなく、生活習慣が関わっているんだって。近くばかり見ていると、近視になりやすいと言われているよ。でも勉強したり、ゲームをしたり、みんなの生活には近くを見る時間がたくさん。目に優しいのはどんな生活？クイズに挑戦して自分の生活を見直そう。

Q2

前髪が長いほうがいい。
○かな×かな？

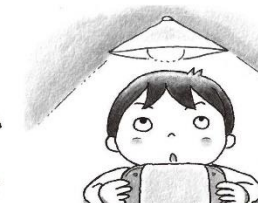


こたえ

Q3

ゲームをするときの
部屋の明るさはどれくらいがいい？

- A 真っ暗
- B まぶしいほど明るい
- C ちょうど良い明るさ



こたえ

Q4

次の中から目に良い生活習慣を
すべて選んでね

- A 1日2時間程度、外で遊ぶ時間を作る
- I 規則正しい生活を心がける
- U バランスの取れた食事をする
- E ときどき遠くの景色を見る



こたえ

Q5

□に入る言葉は何か？

ゲームをするときは、
1時間に1回は
15分くらい
□を休める



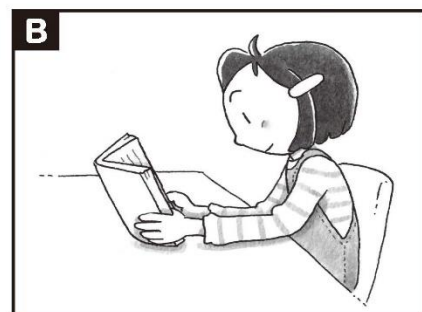
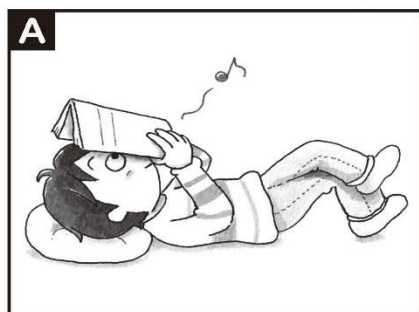
こたえ

何間違ったかな？
目に良いことはどれも
すぐにできるものばかり。
実際にやってみてね。



Q1

AとBの絵を比べて目に悪いのはどっち？
どこが悪いかな？



こたえ

Q1 寝転ぶと目と本の距離が近くなって目が悪くなる原因に。本との距離が左右で違っていると右目と左目の視力に差が出てしまうかも。

こたえは… A

Q2 前髪が長いと目に入って、傷をつけてしまうかも。前髪は目にかからない長さにして。

こたえは… X

Q3 部屋が暗すぎても明るすぎても目が悪くなる原因になるよ。

こたえは… C

Q4 目に優しい生活＝規則正しい生活と覚えておこう。

こたえは… 全部

Q5 近くをずっと見ていると目が疲れてしまうよ。適度に休憩しよう。

こたえは… 目