

ほけんだり10月

2019.10.1
 柏市立酒井根西小学校
 おうちの人と読んでくだ
 さい

朝晩と涼しい日が多くなりました。秋の訪れを感じます。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋……。どんな秋にも大活やくしているのは「目」です。10月10日は目の愛護デー。読書やテレビ、ゲームの合間には目を休憩させて、いつまでも健康な目でいたいですね。

10月の保健目標

目を大切にしよう



大切に していますか? あなたの「目」

目にやさしくできているのはどの子かな?
 線をたどって目の声を聞いてみよう。

<p>Aくん</p> <p>暗い部屋で 本を読んでいるよ</p>	<p>Bさん</p> <p>休憩せずに ゲームをしているよ</p>	<p>Cさん</p> <p>前髪が目 かかっているよ</p>	<p>Dくん</p> <p>スマホを見るのはやめて 早く寝るよ</p>
---	--	---	--

<p>前が見えにくいよー チクチクあたって痛いよー</p> <p>前髪は短く切るか、 ピンで留めよう</p>	<p>しっかり休ませてくれて ありがとう</p> <p>体も目も 休憩が大切だね</p>	<p>まばたきの回数が減って 乾いてしまうよー</p> <p>1時間おきに 10～15分の休憩をとろう</p>	<p>光が足りないよー 筋肉が疲れるよー</p> <p>本を読んだり勉強するときは 部屋を明るくしよう</p>
--	--	---	---

はつきくそくてい ひ ふんかん ほけん はなし ないよう しょうがい
 発育測定の日、5分間の保健の話をしました。内容をご紹介します。

< 1, 2, 3年生 > ~自分でできるけがの手当て~



はなぢ
 鼻血がでたときはどうする？

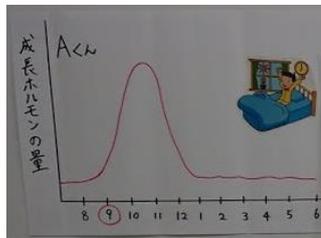
- ① 鼻をつまんで上をむく
- ② 鼻をつまんで下をむく

©:ぞりこ

ねんせい きず はなぢ ねんせい くわ あたま はなし
 1,2年生はすり傷と鼻血,3年生はそれに加えて頭のけがの話をしました。
 保健室に来る前に傷をきれいに洗える人や,正しく鼻血の対応ができる人が多くなったように
 思います。

< 4年生 > ~寝る子は育つはホント？~

はや ね じゅくすい
 早く寝て,熟睡できた
 Aくんは成長ホルモン
 がたっぷり！



ぐっすり寝るコツは,
 寝る前にスマホや
 ゲームをしないこ
 と。他にどんな工夫
 ができるかな？

< 5, 6年生 > ~姿勢と背骨~



こんな姿勢していませんか？背骨が
 まがってしまっているかも……。
 気がついたときにシャキッと背筋を伸
 ばそう。

ぐにゃぐにゃ姿勢

呼吸が浅くなる
 おなかが圧迫される
 目が疲れる
 集中できない
 筋肉に負担がかかる

ぐにゃぐにゃ姿勢を
 シャキッと

シャキッとすれば…

呼吸がしやすい
 スムーズに消化できる
 目が疲れにくい
 集中力が上がる
 肩や腰が疲れにくい