

ほけんだより



令和4年10月25日(火)
世羅町立世羅小学校

暑い夏が過ぎ、朝晩はずいぶん涼しくなってきましたね。急な冷え込みや空気の乾燥からか、せきが出る、のどが痛い、体がだるいといった症状がある児童が増えてきています。疲れた時は早めに寝て疲れを取りましょう！

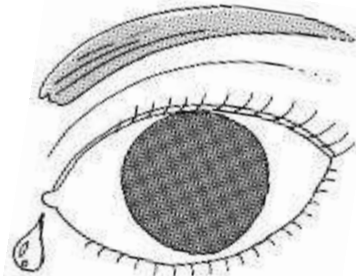
*** 10月10日は目の愛護デー **

～目の健康や目の大切さについて考えてみましょう！～

目を守っています

なみだ

○まばたきをするたびに、少しずつ流れ出て、目の表面を守っています。
○目に入ったゴミやほこりを洗い流します。



まゆ毛

○おでこから流れおちる汗が、目に入るのを防いでいます。

まぶた

○まばたきをして、目が乾かないようにしています。

まつ毛

○細かいゴミやほこりが目に入るのを防いでいます。

目が困っています

ゲームのしすぎ！



「どこへ行くにもゲームを持って」はやめましょう。

本やノート、テレビに近づきすぎ！



保健室前に、物の見える仕組みや目の錯覚の掲示をしています。目は起きている間、ずっと休まず、働き続けています。目に優しい生活を心がけましょう！

明るすぎや暗すぎ！



勉強や読書は、見やすい明るさと正しい姿勢を心がけよう！！

のどが痛い人が増えています (>_<)

毎日の健康観察や、保健室に来る人の中に「のどが痛い」という症状の人が多くなってきました。予防方法はたくさんありますが、まずは、手洗い・うがいです。ごはんやおやつを食べる前、トイレの後、外から帰ってきたら、必ず手洗いうがいをしましょう！！

*** マラソン大会に向けて ***

11月4日には校内マラソン大会があります。当日に向けて、体育でも持久走が始まります。長距離を走りぬくためには、からだのコンディションを整えることが大切です。体調管理をしっかりとって本番にのぞみましょう！！

①朝食をしっかりと食べよう

朝食は頭と体を目覚めさせ、1日の活動に向けて体調を整えるために欠かせないものです。しっかりと朝ごはんを食べましょう！



②十分な睡眠をとろう

睡眠不足は免疫力を低下させて、かぜをひきやすくなります。マラソンなど体力がいる活動をする時は、特に十分な睡眠をとっておくことが大切です。



③くつは足にあったものをはこう

大きすぎてすぐに脱げるようなくつは危険であり、小さすぎるくつは足のつめを痛めてしまいます。目安として、足の指を動かせるくらいの余裕があるといいでしょう。

