

10月 ほけん だより

No. 10
令和5年10月2日(月)
利府町立利府第三小学校
保健室

暑さも和らぎ朝夕は涼しい季節になりました。今月は学習発表会や校外学習などの行事があります。体調を整えて全力で取り組んで欲しいと思います。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋など、自分に合った「秋」を見つけてみましょう。
新型コロナウイルス感染症やインフルエンザが学校でもでています。かぜ症状がある人は早めに受診しましょう。

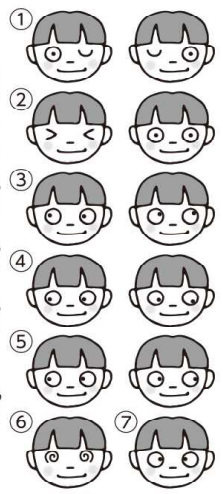


今月の目標 目をたいせつにしよう 姿勢をよくしよう

やってみよう 目のストレッチ

ス マホヤ本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク.....10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く.....3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る.....各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る.....各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る.....各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す.....右回り→左回り 各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



point
肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

新型コロナウイルス感染症, インフルエンザ

新型コロナウイルス感染症の宮城県の新規感染者数は、非常に高く、全国でワースト2位となるくらいの多さです。インフルエンザもコロナ禍以前よりも早い今の時期から流行しています。

利府三小でも「コロナにかかった」「インフルエンザにかかった」というお子さんが見られています。朝の健康観察や換気、かぜ症状のあるときにはマスクをつける、食事の前には石けんで手を洗うなどの感染対策を引き続き行いましょう。予備のマスクは必ず持たせてください。

かぜ症状がある場合は、無理せず早めの受診と休養を心掛けましょう。感染しても重症化を防ぐ予防接種については、かかりつけ医で相談してみましょう。

インフルエンザの予防接種ははやくに受けよう

★ 姿勢正しく ★

座っているとき、意外と背中が丸くなっていることが多いです。内臓や視力にも影響することがあります。おへそに力を入れて背中をピンと伸ばしましょう。

背中が丸くなっていますよ

私たちが目を

スマイルズ



私はまぶた

まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。

僕はまゆげ

目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元に陰を作ったりしているよ。



私はなみだ

目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。



オレはまつげ

目にゴミが入るのを防いでいるよ。



いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。

目を守るために、自分でできることもあるよ。

それは目を使い過ぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休憩をしてね。

食事の前には石けん手洗い

感染症や食中毒の予防に、石けんでの手洗いはとても大切です。指先、指と指の間、手首など汚れが残りやすい場所に注意して丁寧に洗いましょう。

石けんで手を洗う場合と、水だけで手を洗った場合とは、100倍も菌の数が違います。もちろん、石けんで丁寧に洗った場合のほうが少ないですよ。

10月15日は
世界
手洗いの日

ほけんしつから

だいぶ涼しくなってきました。校庭のいちじょうの木もそろそろ色が変わり始めてきます。

季節の変わり目で体調を崩しやすくなっています。「おなか痛い」「だるい」という人もいます。夜は早めに寝るようにしてください。また、体調不良の際には体を冷やさないように長袖や長ズボンを上に着るように勧められています。脱ぎ着しやすい薄手の上着や体操着の長袖、長ズボンを学校に持ってきておきましょう。

