

ほけんだより 10月

おおつしりつ まのしょうがっこうほけんしつ 2019年
大津市立真野小学校保健室

みなさんはどんな秋をすごしたいですか？スポーツの秋というように今月は運動会がありますね。まだあつい日がつづいていますが、運動会に向けてしっかり練習ができるよう、体もそして、目もつかれをためないことが大切です。いろいろな秋を楽しんでくださいね。



目は朝起きてから夜ねるまでの間、毎日とはたらきつづけています。

そんなはたらき者の目を使いすぎていませんか？使いすぎると目がつかれてしまいます。こんなことはありませんか？

・目がかわく ・目がいたい ・目がぼやけて見える ・目が重い

これは、目がつかれているサインなので気づいてください。自分の目を守るのは自分

自身です。目にやさしい生活を心がけ、目を守ってあげましょう。

目にやさしい生活とは…？

①正しいせいで読書や勉強を。

ねこんでの読書や勉強は、本と目が近くなりやすいので

やめよう！本やノートから目を30センチ以上はなしてね。

②目がつかれないくらいの明るい部屋で。

暗いところやまぶしすぎる明かりは目がつかれます。

頭や手のかげを作らないように手元のスタンドをつけてね。

③ゲームやテレビは時間を決めて。

連続でも30分～1時間までに。休けいは10～15分とろうね。



なみだのお仕事



まばたきをすることで目になみだが行きわたります。なみだは目をうるおすことによって

目をそうじする、目を守る、目にえいようをとどけるというお仕事をしてくれています。

しかし、まばたきがへると目になみだが行きわたらないので目がかわきます。ゲームをしてい

る時は1分間に5回ほどしかまばたきをしていません。目がかわかないようにまばたきをふやし

て目にうるおしてね。



運動会に向けて体のじゅんぴをしよう！

いよいよ運動会です。当日に思いっきりがんばるためにも

まずは毎日の生活がとても大切です。



★すいみん・えいようをしっかりとりよう！

身体測定のお話でもあったように、ねることでつかれをとることができましたよね。夜お

そくまで起きている人もいたので早ね早おきを心がけましょう。朝ごはんもしっかり食べ、

バランスの良い食事ですべてを付けよう。



★運動前にチェック！

今日の体調はいいかな？気温に合った服そうをしているかな？

どこか体のいたむところはないかな？と、自分に問いかけて考えてみましょう。

★準備運動・こまめな水分ほきゅう！

ジョギングやストレッチで体のエンジンをかけよう。しっかり体をほぐしてケガの予ぼう

もね。あせをかいたら体の中から水分が失われるので、こまめに水分をとろう。

