

# ほけんだよりが

平成28年10月3日  
太田東小学校保健室 No.7  
☆うちのひとと読みましょう☆



だんだんと厳しい暑さもなくなり、過ごしやすい日が多くなってきました。しかし、季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。手洗い、うがいをしっかりと、風邪を引かないように気をつけましょう。生活リズムも整えられるといいですね！



今月の保健目標は **目を大切にしよう** と **姿勢を正しくしよう** です。



からだのためにも、正しい姿勢！！

みなさんは良い姿勢で授業を受けていますか？1学期に行ったアンケートでは、太田東小学校の半数以上の人々が、「姿勢が悪いと思う」「姿勢を注意されたことがある」と答えました。

わるい姿勢をしていると…



からだか斜め・足くみ  
背骨がまがってしまいます！  
からだか疲れて、勉強に集中できません。



ぐにや〜とした姿勢  
机と目が近く、  
視力が悪くなる原因に！



ほおづえ

いつもしていると、あごがゆがんだり、歯並びが悪くなります！



このほかにも、肩こりや腰痛、頭痛などが起こったり、胃や腸の働きも悪くなったりします。自分の姿勢を見直してみましょう。

## 良い姿勢のためのグー・チョキ・パー

グー



●つくえと体の距離は、グー1つ分にする。

チョキ



●つくえはチョキではさんだらひじが直角になる高さがよい。

パー



●字を書くとき、目とノートはパー2つ分、はなす。

良い姿勢で気持ちよく勉強しましょう！！



# 10月10日は「目の愛護デー」です！

みなさんは、目にやさしい生活ができていますか？視力が低下し、目が見えにくくなると、自然にはなおりません。日ごろから目にやさしい生活を心がけるようにしましょう。



- ☆テレビやパソコンは時間を決めて、長時間しない。
- ☆目にゴミが入ったときは、こすらずよく洗う。
- ☆時々、遠くをながめて目を休ませる。

- ☆正しい姿勢で勉強する。
- ☆前髪が目にかかっていない。
- ☆部屋の照明は、適度な明るさにする。

## 目のまわりの筋肉をほぐす体操

目が疲れたらやってみよう

目をとじたり	開いたり	する
目を上下	左右	に動かす
目をぐるっと	まわす	

自分では気づいていなくても、近くのものずっと見ていると、目は疲れてしまいます。時々遠くのものを見たり、体操をしたりして目を休ませてあげよう！



## かぜに注意！！予防が大切です！！

太田市内では、水ぼうそうやおたふくかぜなどの感染症が少し流行っているようです。先日はインフルエンザも報告されました。しっかりと栄養と睡眠をとり、**手洗い、うがい**をしてかぜを引かないように気をつけましょう。また、咳が出ている児童は、自分のためにも、周りの人に移さないためにも、マスクをつけるようにしましょう。

<p><b>1</b> 手のひらで石けんを泡立てます。</p>	<p><b>2</b> 手のこうも、こすって洗います。</p>	<p><b>3</b> 指を一本ずつついでに洗います。</p>	<p><b>4</b> 両手をもむようにして指の間を洗います。</p>
<p><b>5</b> 爪を手にこすりつけるように洗います。</p>	<p><b>6</b> 手首を片方ずつ洗います。</p>	<p><b>7</b> 石けんが残らないように、しっかり洗い流しましょう。</p>	<p><b>8</b> 清潔なタオルやハンカチで水分をしっかりふき取ります。</p>



しっかり手洗いできていますか？

