

# はつらつ

令和元年9月30日  
布施学校組合立布施小学校  
保健室No. 7

～おうちのかたといっしょによみましょう。～



みのりの秋です。春にまかれた種がお米になり、野菜も大きく育ちました。みなさんも新しい学年になったころの自分とくらべると、「たくさん成長したなあ」と感じるではありませんか？心にもからだにもたくさん栄養をあげてくださいね。

## <10月のほけんもくひょう> ・目をたいせつにしよう！

### <10月の保健行事>

- 8日(火) 体重測定(全校)
- 15日(火) 小児生活習慣病検診(4年希望者)

☆今月は視力検査を行います。  
結果は健康カードでお知らせします。

## ◆◆◆◆10月1日～マラソンが始まります！◆◆◆◆

マラソンは、からだと心を鍛えるための、とてもいいスポーツです。これからの寒さに負けない体力と精神力を今からたくわえておきましょう。



①マラソン健康観察カードの記入をわすれずに！  
朝、健康観察を念入りにおこなってください。

- ★じゅうぶんなすいみんをとる
- ★あさごはんをたべてくる

この2つは必ずまもってください。



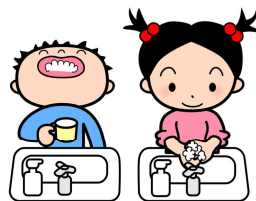
②準備運動をしっかりと！

筋肉が一番活発に動き、走りやすくなるには、体温が上がり体が温まらなくてはなりません。捻挫や肉離れを防ぐためにも準備運動をしっかりとしておきましょう。

③走ったあとは・・・

ゴールに入っても、急に止まらず、しばらく歩きましょう。息をととのえ、汗をふき、衣服の調節をしましょう。

うがい・手洗いをわすれずに！



## 10月10日は目の愛護デー

### やってみよう セルフチェック

Check !

- 気がつくテレビや本に近づいている。
- 首をかしげたほうが見やすい。
- 片目をとじてものを見ている。
- 光をまぶしく感じる。

もし、視力低下のサインかも！



10月中に2回目の視力検査を予定しています。4月の検査では、24% (約4人に1人の割合) の人が、視力0.9以下という結果でした。自分の目は自分で守るしかありません。目にやさしい生活を心がけましょう。

### クイズ ふえるほど、へるものなあに？

▽ヒント▽ ゲームやスマホの時間がふえるほど、へるものだよ。

ゲームやスマホの時間がふえるほど、へるものだよ。

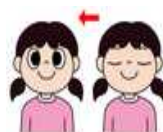


### 目のつかれをとろう

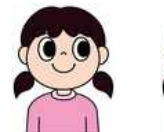
◇つかれをとるマッサージ

- ①手をこすりあわせてあたためます。
- ②指で目のまわりの骨をおしていきます。
- ③特に痛いところがあるときは、ゆっくり息を吐いてその部分をおしましょう。

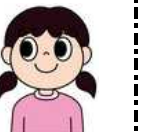
◇目玉の運動



大きく目を開きつぶりませ



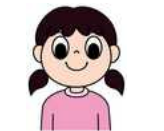
左側を見ませ



右側を見ませ



上を見ませ



下を見ませ

### 目の働きをたすける栄養素

ビタミンA：粘膜を強くする



ビタミンB群：視神経の働きを高める

