

ほけんだより 10月

下東条小学校
ほけんしつ
2020.10.1

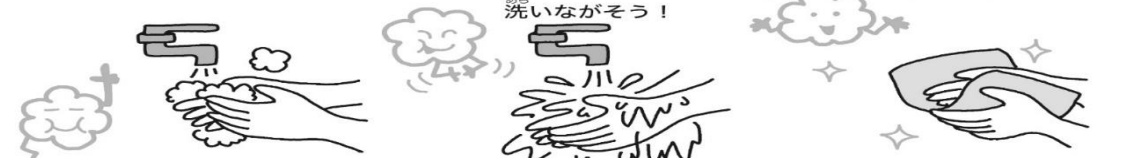
2学期がはじまってから、1か月と少しが過ぎました。生活リズムも整ってきましたか。夏のころにくらべて、ようやく暑さがおちつき、涼しくなってきました。服装もそろそろ、暖かいものを用意するといいですね。急に寒くなると体調をくずしてしまう人が多くなります。手洗いうがいをしっかりと、元気にすごしましょう。



10月15日は世界手洗いの日

手洗いのときに気をつけたいポイント

- その1 最初に水道の水で手をぬらし、石けんをよく泡立てよう！
- その2 すみずみまで洗ったら、水道の水で石けんやよごれをしっかり洗いながそう！
- その3 最後にきれいなタオルなどで水分をよくふきとろう！



いきいきてんけん表の結果!!!

いきいきてんけん表の結果をグラフにまとめました。ふりかえりには、自分自身のできたことと頑張ることをしっかり書けている人が多かったです。3学期のてんけんの時には、2学期よりもいい結果になるように、今から意識して生活をしていきましょう。

	できたこと	つぎ、がんばること
	がんばったこと ・早く起きる ◎朝ごはん(黄) ・給食(昼ごはん)を残さず食べる ・夜の歯みがき ・手あらい・うがい	・早く寝る ・朝ごはん(緑) ・スマホやゲームの時間を減らす △昼の歯みがき △柔軟体操

ドライアイ に気をつけて

「ドライアイ」とは、パソコンやゲーム、スマホの使いすぎなどによる目の不調です。涙が少なくなったりすることで起こります。下のチェックを見て、自分がドライアイになっていないか、確かめてみてください。

ドライアイチェック

<input type="checkbox"/> 目がつかれやすい	<input type="checkbox"/> 光をまぶしく感じる
<input type="checkbox"/> 目がかわいた感じがする	<input type="checkbox"/> 涙が出る
<input type="checkbox"/> 目が痛む	<input type="checkbox"/> 目が重たい
<input type="checkbox"/> 目がしょぼしょぼする	<input type="checkbox"/> 目が赤くなりやすい

チェックが多くついた人は、ドライアイの可能性ががあります。ドライアイをそのままにしておくと、目の病気になりやすくなります。ドライアイをふせぐコツを見て、気をつけていきましょう☆

- コツ その1

パソコン、ゲーム、スマホを使うときは、こまめに休けいする

コツ その2

パソコン、ゲーム、スマホを使うときは、まばたきをするように意識する

コツ その3

エアコンなどの風が目にあたらないようにする

目のトレーニングをしてみよう!



1分以内に「あ〜ん」までのひらがなを目でおってみよう！

ほけんしつには「1〜40」までの数字を目でおうトレーニングを掲示しています。挑戦してみてください！