

ほげんたより



R5. 10. 3

唐津市立切木小学校

うちひと
お家の人と、いっしょに
よんでください。

10月に入り朝晩は肌寒く感じるようになりました。佐賀県ではインフルエンザ流行発生「注意報」が発表され、唐津市内でもインフルエンザが増加しています。また、コロナ感染症も少しずつ増えている状況です。10月はバス旅行、修学旅行、運動会と行事が続きます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期ですので、早寝・早起き・朝ご飯を心がけ、万全な体調で行事に参加できるようにしましょう。

10月10日は 目の愛護デー



スマホいっしょ



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。



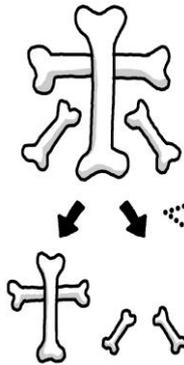
いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。
目を守るために、自分でできることもあるよ。
それは目を使い過ぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休憩をしてね。

～保護者様へ～ 受診・治療は済みましたか？

1学期の健康診断の結果、受診の必要がある児童には、健康診断ごとにお知らせ文書を配布しています。9月には、『視力検査結果(2学期)のお知らせ』の文書を、全校児童へ配布しています。

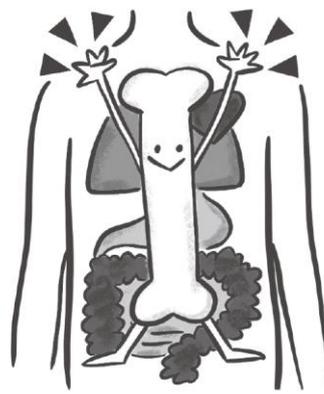
受診や治療が済まれましたら、「健康診断結果のお知らせ」文書の下方の欄に病院で記入してもらい、保健室まで提出をお願いします。まだ受診をされていないところは、早めの受診をお勧めします。

10月8日は「骨と関節の日」



骨の「ホ」の字は「十」と「八」に分かれることになり、10月8日になりました。

からだ一ささ 体を支える
ないぞう一まも 内臓を守る



知っているかな？
骨の役割

からだ一うご 体を動かす



カルシウムを蓄える



けつえき一つく 血液を作る



10月15日 世界手洗いの日
Global Handwashing Day October 15



きれいな手になってる？

あら のこ おお ぼしょ 洗い残しが多い場所です。特に、利き手は注意して洗いましょう。



薬はなぜ水で飲むの？

10月17日～23日は



の じかん まも 飲む時間を守る



の りょう まも 飲む量を守る

「水かぬるま湯で飲んでください」と書かれている飲み薬が多いです。「おなかの中で他の物と混ぜるし、何で飲んでも一緒」と思う人もいるかもしれませんが、それは間違いです。

× 緑茶や紅茶

カフェインを多く含む飲み物で飲むと、薬の作用が強くなって、不眠やふるえ、吐き気などを起こすことがあります。

× 牛乳

牛乳と一緒に飲むと、薬の成分が壊されたり、吸収が遅くなったりして、効果が弱くなります。

このようなデメリットがあるので、薬は必ず、水で飲みましょう。



ともだち くすりの 友達の薬を飲まない



みず ゆの 水かぬるま湯で飲む

◆◆ 薬についての注意 ◆◆

薬は体質によって、アレルギー反応を起こすなどの心配もあるので、学校から薬を渡すことはできません。

自分が飲む薬は、自分で準備しましょう。

バス旅行・修学旅行で、バス酔いをする人は、自分に合った酔い止め薬を準備してください。

運動会の練習がはじまりました

ケガの防止のために注意してほしいこと

ケガや使い過ぎ症候群を予防するためには休養も練習のうちです



準備運動やクールダウンを念入りに行う



無理せずに適度な運動と休養を心がける



ストレッチやマッサージで疲労を和らげる



その日の自分の体調をしっかりと意識する

行事・イベントを楽しむために



前の日は早くねて、疲れを残さないように



朝食はしっかり食べてエネルギーを補給

目を休めるときの20ルール

スマホ、タブレット、テレビ…集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、いま発達している時期です。近く画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

……大切な目を守るために、画面を見るときは20ルール*を覚えておきましょう。……

画面を20分以上見たら

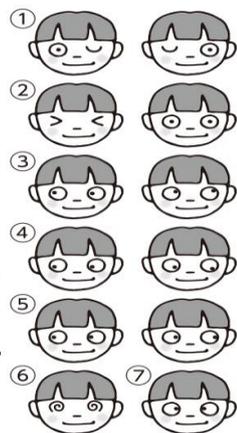


20フィート(約6m)離れた
遠くを20秒眺める

やってみよう 目のストレッチ

ス マホや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ツと開く……………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ってください。

薬は指定されたタイミングを守って飲もう

食前

食事

食後

食間

食事

飲むときはコップ1杯の水かぬるま湯で!

●食事の1時間~30分前(胃の中に食べ物が入っていないとき)



●食事のあと30分以内(胃の中に食べ物が入っているとき)

●食事と食事の間で、食事を終えて約2時間後(食事の最中ではない)



まい え み
2枚の絵を見くらべて 7つのまちがいをさがそう！！



【 答え 】

- つくえ うえ
① 机の上のえんぴつ
- ひだり ほんめ
(左から2本目)
- ほんだな ひ ど と て
② 本棚の引き戸の取っ手
- ひだり
③ 左のカーテンすそ
- まど そと とり
④ 窓の外の鳥
- おんな こ め
⑤ 女の子の目
- おんな こ ようふく
⑥ 女の子の洋服のポケット
- かべ え はな
⑦ 壁にかかった絵の花

