

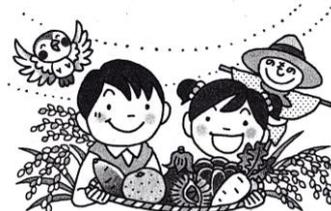
ほけんだより

うらもあります。
おうちの人といっし
よに読みましょう。

平成29年10月2日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 佐野 匡
養護教諭 白厩 英子

児童数

みの あき はる たね こめ やさい
実りの秋です。春にまかれた種が、お米になり、おいしい野菜も
そだ ました。みなさんも あたら がくねん ころ じぶん
育ちました。みなさんも新しい学年になった頃の自分とくらべると、
せいちょう 「成長したなー」と感じるのではありませんか？ 心にも からだ
いっばい 栄養をあげてくださいね。



ぎょうじ ほけん行事

12日(木)	歯みがき指導	3年
24日(火)	宿泊学習前健康診断	コスモス学級

うんどうかい 運動会まであと少し！

「のどが痛い。」と風邪気味の人がふえてきました。
あさゆう はんそで すこ はださむ かん
朝夕は半袖では少し肌寒さを感じるようですが、
ひるま はまだまだ暑い日もあります。
うんどうかいれんしゅう こうてい れんしゅう はじ
運動会練習も校庭での練習が始まります。
つぎ 次の3つのことに気をつけ体調管理をしっかりと

しましょう。

①水分をしっかりととる。

ねっちゅうしょう
熱中症にならないように、こまめに水分を
とりましょう。 からだ ぐあい
体の具合がおかしいときは、
はや せんせい
早めに先生に教えてください。

②汗のしまつをしっかりとる。

あせ
汗ふきタオルを持ってきていますか？汗でぬれたままの下着は、 からだ ひ
体を冷やす
のでしっかりとふきとりましょう。

③つめをみじかく切る。

なが
長いつめは、よごれがたまりやすいので、 短く切りましょう。また、長いと自分
ともだち おも
や友達に思わぬケガをさせてしまうかもしれません。



目のクイズに挑戦してみよう!

次の問題に①～③で答えてみましょう。

問題Ⅰ

視力が1.0未満の人は、めがねをかけることが多くなります。小学生では平均して1.0未満の人は、どのくらいいるでしょう。

- ① 約30%
- ② 約50%
- ③ 約60%

答え①

小学生は平均31%、中学生は54%、高校生は65%です。



問題Ⅱ

スマホやゲームから目を守るには、1時間遊んだら10分くらい休けいするとよいといわれています。休けいの効果が最もあるのはどれでしょう。

- ① 静かに本を読む
- ② 横になって休む
- ③ 軽く運動する

答え③

スマホやゲームをしているときには同じ姿勢が続くので、歩いたり、簡単な体そうをするのが効果的です。



問題Ⅲ

ドライアイ(目が乾き痛くなる)になる原因の1つに、まばたきの減少があります。普段のまばたきの間隔はどのくらいでしょう。

- ① 3～6秒
- ② 7～15秒
- ③ 16～20秒

答え①

普段は3～6秒で1回まばたきをしています。



問題Ⅳ

スマホやゲームと読書では、どちらが目が疲れやすいでしょう。

- ① スマホやゲームの方が疲れる
- ② 読書の方が疲れる
- ③ どちらも同じくらい疲れる

答え①

スマホやゲームの方が目のピント調節がたびたび行われるので疲れます。



10月17～23日
「薬と健康の週間」

こんな薬の飲み方は要注意!

カプセルを開けたり
錠剤を割って飲む



飲み忘れた分をまとめて飲む



ほかの人の薬をもらって飲む



人には、病気やけがを自分で治そうとする力(自然治癒力)が備わっています。それをサポートするのが薬です。薬はお医者さんや薬局の人に教えてもらった量・飲み方をしましょう。