

ほけん だより 10月

令和5年9月29日
練馬区立泉新小学校
校長 宮崎 晴美
保健室 小川 奈緒子

だんだんと過ごしやすい気温になってきましたね。しかし朝晩は冷えやすく、体調を崩しやすい季節でもあります。服装などで調節をして、体調管理を行いましょう。

10月10日は目の愛護デーです。自分の目を大切にできているか、生活を振り返ってみましょう。



め たいせつ 目を大切にしよう



め せいかつ 目にやさしい生活って？



じゅうぶん すいみん
十分な睡眠をとろう！
ねぶそく め まいにち
寝不足だと目のつかれがとれないよ。毎日
たくさん寝て、目をしっかりと休ませよう。

しせい ただ すわ
姿勢を正して座ろう！
きょうかしょ きより ちか
教科書やタブレットとの距離が近いと
目がつかれてしまうよ。
せなか の よ しせい いしき
背中を伸ばして良い姿勢を意識しよう。



ゲームなどをするときには、時間を決めよう！
30分に1回は休憩をし、
とおい けしき み め うご
遠くの景色を見たり、目を動かしたりしよう。

やってみよう 目のストレッチ

ス マホや本など
ちか ちようじ かん
近くを長時間
み め せん
見ていると、目の筋
にく きんちよう こ かつ
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ッと開く.....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いましょう。

* 感染症予防について *

これから冬にかけて、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染拡大が予想されています。泉新小ではインフルエンザの流行が見られ、6年生の2クラスが学級閉鎖となりました。感染症予防として、こまめな手洗い、マスクの正しい着用について、ご家庭でも改めて確認をお願いいたします。



ねりわ NERIMARU といっしょに手を洗おう!

- ① せっけんをよくあわだてて
- ② てのひらをあわせてゴシゴシ
- ③ てのこうをゴシゴシ
- ④ ゆび指のあいだをゴシゴシ
- ⑤ ゆびさきで指先を手のひらでゴシゴシ
- ⑥ おやゆび親指をにぎってグリグリ
- ⑦ てくび手首をにぎってグリグリ
- ⑧ きれいにながしたら、よくふきましょう!

手をふかないで、ぬれたままにすると、手が荒れちゃうよ!

せっけんはよくあわさって洗い流すねい!

ねりわ は練馬区公式アニメキャラクターです ©練馬区

©平成 29 年 3 月練馬区保健所生活衛生課