

# ほけんだより10月号

海老名市立東柏ヶ谷小学校  
保健室

平成30年10月1日 No.6

すずしくなり、すごしやすくなりましたね。だんだんと、ながくなる夜に心とからだをしっかりと休ませて、うんどう、どくしょ、おいしいものをたべる…、たくさん秋をたのしみましょう。

## 10月けんもくひょう

## 姿勢を正しくしよう

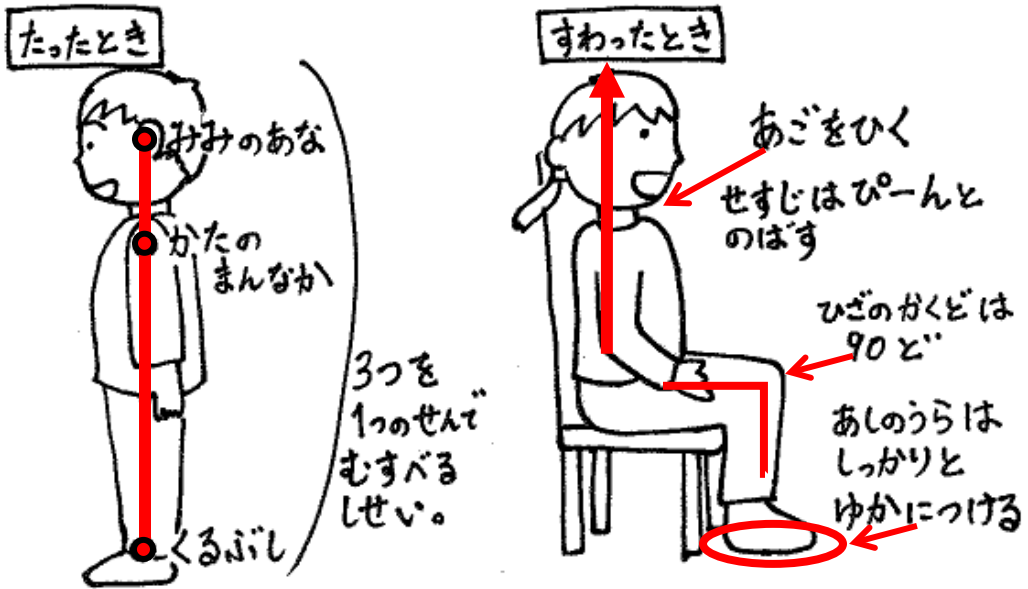
### 「よいしせい」は、いつでもできるけんこうほう

なんとなくつかれているな。そんな時こそ「よいしせい」にしてみましよう。よいしせいになると、すてきなことがいっぱいあります。

- ★からだのいたいところが少なくなる。(あたま・くび・かた・こし、など)
- ★いきをすったり、はいたりしやすくなって、のうのはたらきがよくなる。
- ★つかれにくくなる。
- ★しゅうちゅうりょくがたつ。
- ★目がつかれにくくなる。
- ★みためがすてきにみえる。



### さっそく今から「よいしせい」にしてみよう♪

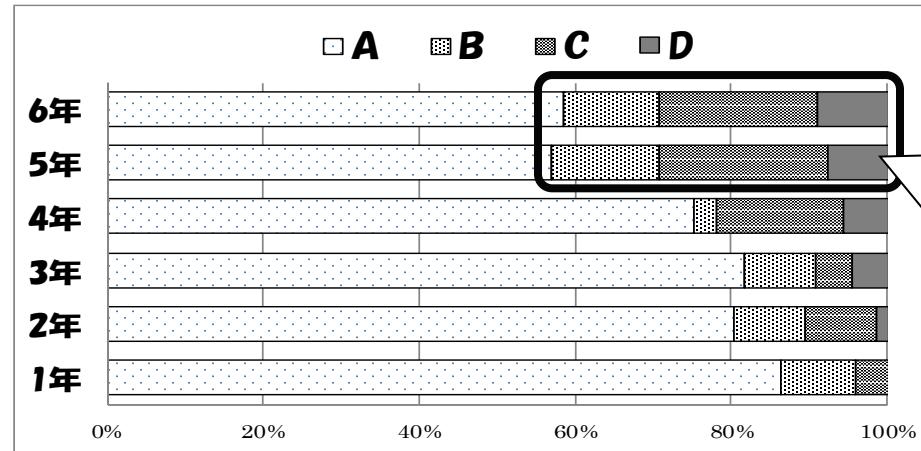


## 目をたいせつにしよう♪ 10月10日は「目の愛護デー」

10月10日は、10をよこにすると、こんなふうに目に見えるので→  
目をたいせつにする日「目の愛護デー」とされています。あなたは目をたいせつにしていますか??



### 東柏ヶ谷小学校のしいよくけんさ(ものがどのくらい見えているかのけんさ) けっか



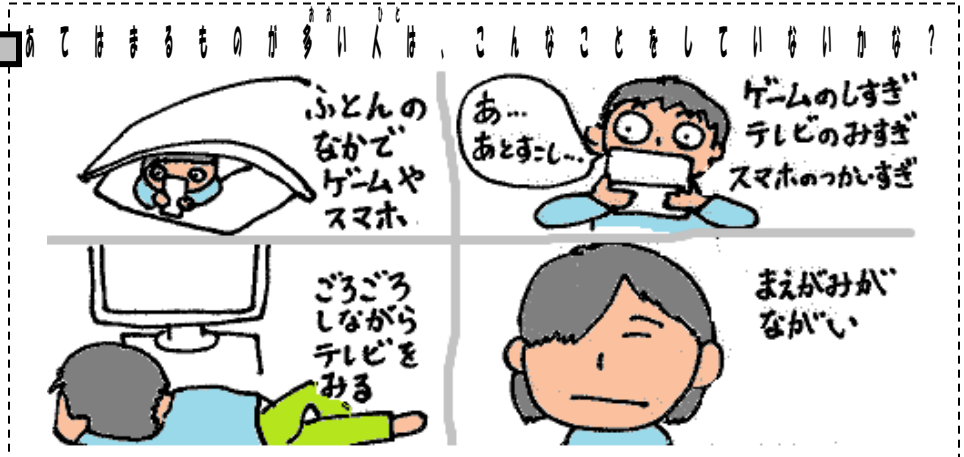
いろいろこいところが多いほど、ものが見えにくい人が多いというけっかです。  
5年生くらいから、ものが見えにくくなる人が多くなるようですね。

もともと、目がみえずらくなりやすい人もいます。ぎゃくに、今は目がよくても、大人になってからきゅうにみえずらくなる人もいて、人によってさまざまです。

ですが、「目の愛護デー」のある10月に、目によいことを、かんがえてみませんか?

### 目のがんばりすぎチェック

- 目がつかれたかんじがする。
- 目がおもい。
- 目がかんそうしている。
- 目がかすむ。はっきりみえない。
- あたまがいたい。かたがいたい。



### 目によいこととしてみよう♪

- ★スマートフォンをつかうじかんや、ゲームをするじかんとすくなくする。
- ★しせいをよくする。
- ★とおくをながめる。
- ★えいようバランスをよくする。



# けんこうなせいかつにするためのあいにとぼ♪「ひかり・くらやみ・そとあそび」

ほけんだよりのうらでは、「ひかり・くらやみ・そとあそび」をたいせつにして、けんこうな<sup>せいかつ</sup>生活にしたいくなるようなじょうほうをおつたえする「けんこうチャレンジ」をします。

「ひかり・くらやみ・そとあそび」 くらやみ <sup>まき</sup>の巻②  
くらやみだいすき メラト<sup>にん</sup>忍

① よるになったし、きょうもぐすりねむるおてったいをするぞ〜

よる、ぐすりねむることをたすけてくれる「メラト<sup>にん</sup>忍」



③ 次の日... はかせ... ねたのに、なんだかつかれがとれていないんだよ。



あやあや...





② うわああ〜 まだあかるい。これじゃあおてったいが、できないよ。



④ メラト<sup>にん</sup>忍は、くらいところがすきであかるいひかりをあびると、にげてしまうのじゃ。とくにスマートフォン、ゲーム、テレビなどのつよいひかりはにがてなのじゃ。

ねむるまえには、あかるいひかりをあびないで、ゆったり、リラックスしてすごすのじゃ。自分にもやさしいのじゃぞ。

よる9じには、でんげんをけすのじゃ

## 「けんこうチャレンジ」さんかのしかた

- ① じょうほうにあわせた「けんこうチャレンジ」にちょうせんして、11月<sup>がつ</sup>にほけんしつにいる、いづつかせんせいにみせに行く。
- ② 「けんこうパスポート」と、10月<sup>がつ</sup>の「チャレンジシール」をもらう。(けんこうしんだんのときや、びょうき、けがの<sup>ひと</sup>人がいないときにきてくださいね。) → 「けんこうパスポート」に「チャレンジシール」をはっていくと、チャレンジした<sup>ひと</sup>人だけがわかるひみつのことばになります。

10月<sup>がつ</sup>のけんこうチャレンジ \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 組 \_\_\_\_\_ なまえ：

よるねるまえに、どんなことをしていますか？  
ねるまえにしていることを、かいてみましょう。

ねむるまえにしていること

