

ほけんだより 10月

はぐりきたしょうがっこう
葉栗北小学校

ほけんしつ
保健室

～おうちの人といっしょに読みましょう～

あき 秋になり、1日の中での気温が大きく変わるようになりました。過ごしやすいときもあれば、さむいと感じるとき、あつと感じるときもあります。人によって感じ方がちがうので、自分が過ごしやすくするため、服装で調節できるようにしましょう。

ねる前のブルーライトで
眠りにくくなります



10月の保健目標

目を大切にしよう

学校でクロームブックをつかい、家ではゲーム、テレビ、スマホ、タブレット……。1日のうち、どのくらいの時間画面の光をあびているでしょうか？

3つのルールで、あなたの大切な目をまもりましょう。

目のつかれを予防する

目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

たったの20秒でも
リフレッシュできる！

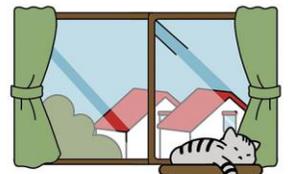
10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね

20分ごとに

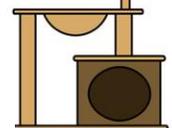
20秒以上

遠くを見る

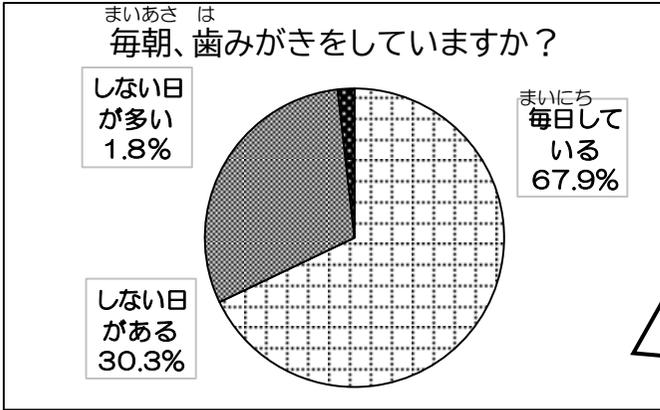
(20フィート(約6m)先を)



20分間、同じ姿勢でいられますか？つかれますよね？！目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。休みながら、上手に使いましょう。



身体測定 & 保健指導を行いました！

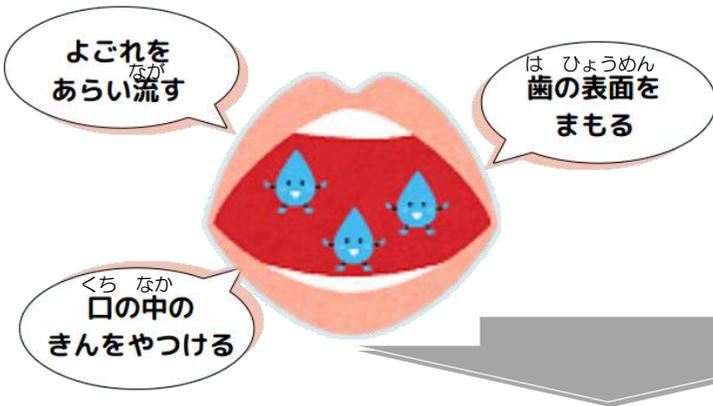


はぐりきたしょう 葉栗北小では、あきは 朝の歯みがきを わす 忘れてしまう人が・・・

3人に1人?!!

なぜ、朝歯をみがけないのかな？
 どうしたら歯をみがけるようになるのかな？
 みんなで考えてみました。

1. だえきの3つのはたらき★



これらは、ねている間は ほとんど働いていない



ねている間に、どんどん むし歯になりやすい口になる・・・



朝、おきたときの口の中は、とてもむし歯になりやすい！
 ...朝の歯みがきでリセットしないと、たいへん!!

2. 朝の歯みがきができない理由の1位・・・ **時間がない?!**

こうやって時間を 作りだしてみよう!

| | | |
|---------------------|-----------------------|----------------------------|
| 朝時間割をやらずに 夜時間割をやる?? | 朝すぐに着がえをぬげるよたする。 | ガラガラするときは... 朝限時間つける!! |
| テレビを見ながらごはんを食べない! | おうちの人の協力声かけをお願いする!! | 朝やることリストに「歯みがき」を入れる!! |
| きかえは前の日に決めておく | 朝やることリストに「歯みがき」を入れる!! | ~かみの毛のペット~ 決めた時間ないにやる!! |
| 朝にスマホをさわらないこと!! | 朝からゲームをしないこと!! | タイマーセットしてから、ガラガラする!! |
| 朝にスマホをさわらないこと!! | 朝からゲームをしないこと!! | ~かみの毛のペット~ 前日にかみかたを 決めとく!! |
| 朝にスマホをさわらないこと!! | 朝からゲームをしないこと!! | やることをしてから ゲームをすること!! |