

ウォッチ

みつめてみよう じぶんの こころ と からだ

竜王小学校
ほけんしつ
R5.10.10

10月になり、ますます秋らしくなってきました。気温がさがったり、太陽のでている時間が短くなっています。冬にむけてすこしずつ準備を始めましょう。下着をあたたかいものにかえたり、上着の準備もわすれずにしてくださいね。

また、“食欲の秋”といわれるように、秋は冬に向けて食欲がわいてくる季節です。「栗」「サンマ」「きのこ」などいろいろな秋の味覚を楽しみながら、たくさん栄養をとって冬を越すパワーをつけていきましょう。

10月10日は目の愛護デー

目とまゆげを横から見ると、10にみえることから、10月10日が目の愛護デーに制定されました。目は交換することができないものです。大切に使いましょう。

まつげ

- ・汗やごみが目にはいるのをふせぐ

まぶた

- ・目を乾燥からまもる
- ・汗やごみが目にはいるのをふせぐ
- ・まばたきで目を涙でおおう

まゆげ

- ・汗やごみが目にはいるのをふせぐ
- ・表情をつくる

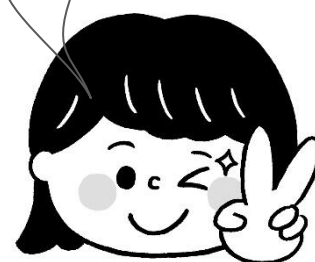
なみだ

- ・目を乾燥からまもる
- ・目のごみをあらいながす
- ・目に栄養をとどける

毛様体(もうようたい/目の筋肉)

- ・ちぢんだり、のびたりして、ものがみえるように調節する

保健室の掲示板も
みてね！



目を大切にする生活をしよう

- スマホ・タブレットの画面からは30cm以上、目をはなす
- スマホ・タブレットの画面を1時間みたら10分休憩する(遠くの景色をながめる、ゆっくりまばたきをする)
- 外であそぶ
- 前髪は目にかからないようにする
- 3食しっかり栄養のある食事をする

体温アップ大作戦！

人間には、暑い場所では体温を逃がし、寒い場所では体温を守ろうとする、体温調節の機能(自律神経)が備わっています。寒暖差が7度を超えてしまうと、体温調節の機能がうまく働けなくなり、自力で体温調節できなくなります。体が冷えた状態がつづく、いろいろな不調がでてきます。

抜け毛・シミ・歯周病・イライラ・眠れない・不安感・ドライアイ(目が乾く)・疲れ目・肩こり・腰痛・頭痛・月経痛・だるさ・便秘・下痢・にきび など

寒さから体を守るには・・・



- ・あたたかい洋服を着る(セーター、ジャンパー)
- ・カイロをつかう
- ・下着をみにつける
- ・てぶくろやマフラーをつかう

体の中から温まるには・・・



- ・あたたかい食べものや飲みものをのむ
- ・運動する
→筋肉が動くと、体の中で「熱」がつくられます。
汗をかいだあとは体が冷えやすくなるので
ハンカチで汗をふこう！
- ・お風呂にはいる