

# ほけんだより 10月

R5. 10. 3 敷島北小保健室



運動会では日ごろの練習の成果をじゅうぶん発揮でき、とてもよかったです。スポーツの秋、運動する機会が多くなります。けがをしないように気をつけましょう。秋の深まりを感じる季節になりました。体調をととのえて、心も体もおだやかにすごしたいですね。

## ケガの防止のために注意してほしいこと

ケガや使い過ぎ症候群を予防するためには休養も練習のうちです



準備運動やクールダウンを念入りに行う



無理せずに適度な運動と休養を心がける

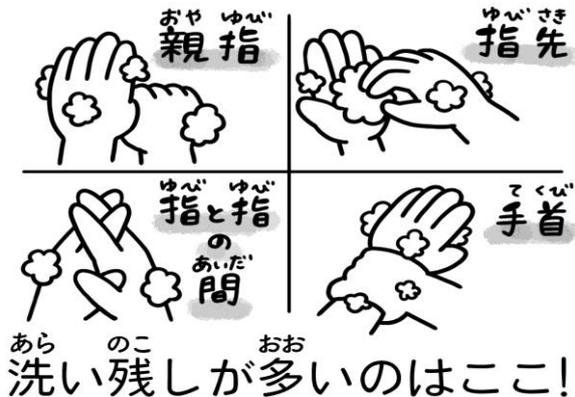


ストレッチやマッサージで疲労を和らげる



その日の自分の体調をしっかりと意識する

### 10月15日 世界手洗いの日 Global Handwashing Day October 15



手あらいをすると、食中毒、かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などの病気の予防ができます。みなさんも今日からしっかりと手あらいをしてみましよう!

### 続けよう手洗い習慣



#### ただしい手あらいチェック!

- セッケんをつかっている。
- あわをたてて、ゆびさき、ゆびのあいだ、手くびもあらっている。
- きれいなハンカチやタオルでふいている。
- 外からかえってきたときや、ごはんのまえ、トイレのあとには、かならず手をあらう。

# 10月10日は 目の愛護デー



10月10日は、目とまゆげの形に似ていることから「目の愛護デー」となっています。  
この日をきっかけに、目の健康について考え、よく見える、よい目を大切にしましょう。

普段から、目に優しい生活を心がけよう

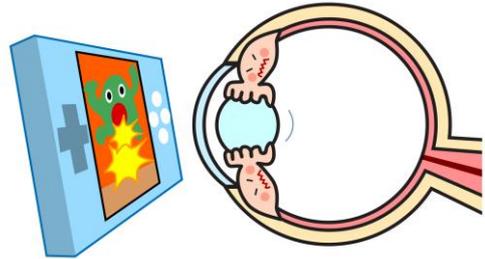


前髪は目にかからないように 長時間のテレビ・ゲームはNG 正しい姿勢・環境で勉強する

目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

近くを見るときは、目の筋肉は縮まって緊張しています。

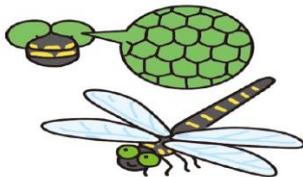
目は、ゲームなどちかくのものを見るようにすると、目の中のレンズを厚くしようと、筋肉を縮ませて緊張させます。この状態が長く続くと目がつかれてしまいます。私たちも緊張するとつかれますね？目も同じでつかれてしまいます。



## どんなしくみ？「目のふしぎ」

### 光る！ネコの目

暗いところでららんと光るネコの目。これは、光を反射する「タペタム」というしくみがそなわっているから。このしくみのおかげで、ネコは暗いところでも目が見えるのです。



### いっぱい！昆虫の目

トンボやチョウなどの目は、よく見ると細かいアミのよう。なんと、この一つひとつがすべて目なのです。広い範囲が見えるため、エサや敵が近づいてくるとすぐにわかります。

### 閉じない？魚の目

多くの魚には「まぶた」がありません。つまり、目をつぶることはなく、開けっぱなし。じゃあ、寝るときは？ もちろん魚もときどき眠っていますが、やはり目は開けたままなのです。

