

★おうちの人と一緒に読みましょう。★



ほけんだより10月

令和2年10月1日
鴻巣市立小谷小学校
保健室

過ごしやすい日が増えてきましたね。朝晩は冷えることもあります。脱いだり、着たりがしやすい服を用意して、体温調節がすぐできるようにしましょう。また、下着は汗を吸い取る効果があるだけでなく、体を温めてくれます。衣服を工夫して、10月も引き続き元気に過ごしましょ

ノーメディアにチャレンジしてみましょう！

テレビ、ゲーム、パソコン、ケータイ、スマートフォンなどを見ない「ノーメディア」にチャレンジしてみましょう。ゲームを長時間やりすぎると、自や体が疲れてしまい、健康や生活に悪影響があります。例えば、ゲームがやめられなくなったり、寝つきが悪くなったりして睡眠不足になることがあります。また、勉強や運動をしなくなり、家族の人との会話が少なくなることもあります。ゲームやテレビを見るとときには、おうちの人と相談して、時間を決めたり、目を近づけすぎないように注意したりしましょう。

例1:夜9時以降はテレビやゲームを消す。 例2:ゲームやテレビの利用は1日30分までと決める。



ハンカチ持ってきていますか？

最近、手洗いをしたあと、ハンカチで手を拭かず、洋服で拭いている人を見かけることがあります。せっかくなのできれいに手を洗ったのに、洋服で拭いてしまっては意味がありません。毎日キレイなハンカチを持ってきてみましょう。

次のハッチ検査は…**10月5日(月)**です。



学校保健委員会について

10月27日(火) 13:30～ 体育館

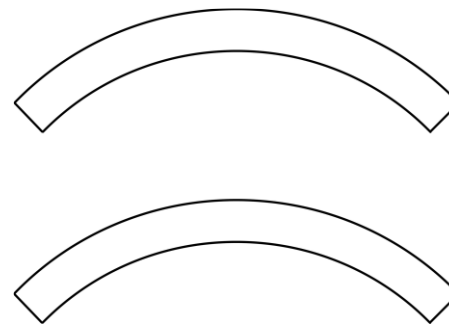
今年度は新型コロナウイルス感染症対策のため、10月の1回のみの実施とさせていただきます。また、参加者におきまして、密を避けるため、限定して実施させていただきます。詳しくは後日お知らせします。突然の変更になりますが、ご理解ご協力よろしくお願いたします。

10月の保健目標 目を大切にしよう

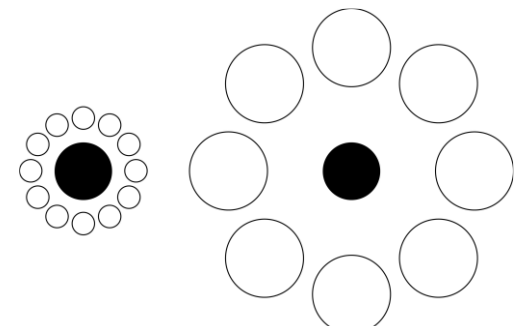
目の錯覚を体験してみよう！

正しく見えているはずなのになぜか違うように見える…それは目と脳に深い関係があるようです。眼球は、視神経によって、脳とつながっていて、とても大切な役割をしています。目で見た情報を脳へ伝達して、脳がその情報を受け取って、処理をします。私たちの目はいつも正しいものを映しているはずですが、ところが、脳は受け取った情報を処理したの時に、間違った認識をすることがあるそうです。これが「目の錯覚」と呼ばれるものです。

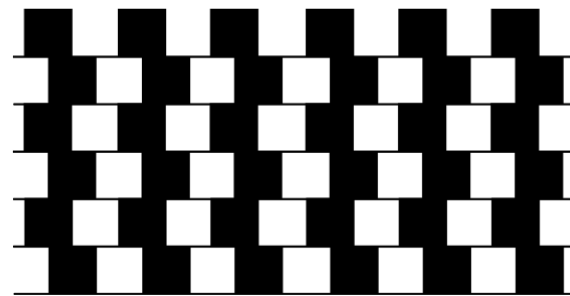
① 2つのおうぎ形の大きさは？



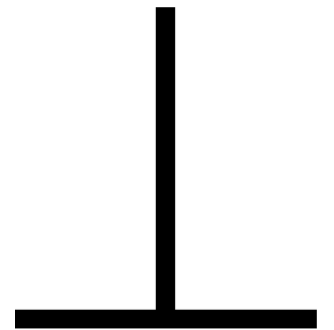
② 2つある真ん中の黒いまるの大きさは？



③ 横の線は曲がっている？



④ 「たて」と「よこ」の線の長さは？



① 同じ大きさです。② 同じ大きさです。③ 横の線はすべてまっすぐです。④ 同じ長さです。

10月10日は目の愛護デー 目に優しい生活を！



メガネ、コンタクトは自分の度にあったものに



ゲームやスマホの見すぎに注意



たまには遠くの景色を眺めてリラックス



目が疲れたときは蒸しタオルなどで温める