

ほけんだより

ほけんだよりNo. 1

令和2年10月6日

うんどうかい お 運動会も終わり、10月に入りました。運動会の疲れはとれましたか？

夏休み明けの「元気週間」も終わり、2学期が始まってから時間はたちますが、「はやね・早起き・朝ごはん」を意識した生活を続けられていますか？免疫力を高めるために、規則正しい生活、疲れをためない生活を心がけましょう。

まだまだ日差しは強いですが、そろそろ秋の季節ですね。秋は、おいしい食べ物がたくさん食べられるうえに、涼しくなって食欲が増すので、「食欲の秋」とも言われます。

いろいろなものをしっかり食べて体を元気づけましょう！



10月10日は目の愛護デー



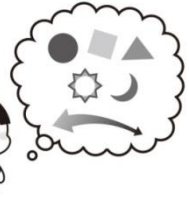
「10」を2つ横にすると「るる」となり、まゆ毛と目のようにみえることから、目の愛護デーといえます。

目はいつもまわりからいろいろな情報を取り入れています。

●ものの大きさや形、色、明るさ、遠い近い など…

そんな働き者の目を、テレビやゲーム、スマホで使いすぎていませんか？

普段から目に優しい生活を心がけてあげましょう。



目にやさしい環境

- 本を読んだり勉強をするときは、
へやを明るくする。
- 前がみが目にかかっていない。
(短く切る、ピンでとめる)



目にやさしい行動

- テレビやゲーム、スマホは時間を決める。
- テレビやゲーム、スマホは30分ごとに10分休憩する。
- よい姿勢で過ごす。



目にやさしい食べもの

アントシアニン

目の疲れをとる



栄養のバランスを

ルテイン

目をダメージから守る



を

ビタミンA

粘膜を元気にする
見る力を守る



を

考えて食べるのも大事

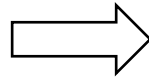
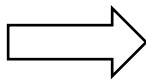
クイズ

ゲームやテレビの時間が増えるほど、減るものはなんだ？

答えは裏にかいてあるよ



め 目にゴミが入った！そのとき、どうしますか？



みず あら 水で洗う

みず なか め
水の中で目をばちばちすると、ゴミはとれるよ！
なみだ と
涙でゴミが取れることもあります。

め 目をこする

め ひょうめん
目をこすると、目の表面に
きず 傷がついてしまうので、さわ
らないようにしましょう！

め さわ 目を触らないことは感染症予防にもつながります！

クイズの答え まばたき

まばたきの回数が減ると、涙が目の表面にいきわたらなくて、目が乾いてしまうよ。
途中で休憩の時間を作るようにしましょう！



「元気週間」・・・おうちの人より



「元気週間」ご協力頂きありがとうございました。

一部おうちの方からのメッセージをご紹介します！

☆引き続き続けていけるように声掛けをお願いします！

- 終了後も少しですが、元気週間前より早寝・早起きが続いています。
- 以前に比べて自分で時間を決め、気にしながら目標時間までにできるように頑張っていたと思います。
- 早寝・早起きができるように心がけて行動できていました。できなかった日はしっかり反省していました。
- 春休みから寝る時間が遅くなっていたので、少し早くなってよかったです。無理をせず続けていきたい。
- 「ゲームやテレビはやることをやってから」がよく守れました。引き続き頑張りましょう！

工夫されているアイデア

- テレビは本当に見たい番組を精選する。 ○ゲームは時間を決めてタイマーを使う。
- 夜の见たいテレビを録画して、別の日に見る。
- 休みの日の朝ごはんを好きな食べ物にする。(お菓子類を除く)
- 時間などの目標を紙に書き出してはってみて、その通りに動くよりもあくまでも時間感覚を体感するためといった感じで、意識してみることから始める。
- 親子で携帯、タブレットやゲームについて話し合い、ルールを決めておく。(相談しながら決める)
- テレビやゲームの代わりに本を読む時間を長くとる。
- ぼーっとテレビを見る何もしない時間をつくらないようにする。

