

ほけんぞり



令和5年10月6日
手良小学校 保健室

今年度のハピスマタイムでは、月に1~2回ほど、全校でジャンボリミッキー!を踊っています♪
「ジャンボリミッキー!」とは、みんなで陽気に踊り騒ぐことを意味する“ジャンボリー”と、“ミッキーマウス”とを掛け合わせた言葉で、みんながディズニーの仲間たちと元気よく盛り上がりしてほしいという思いが込められているそうです。手良小学校でも、友だちと仲良く、笑顔で元気に過ごしてほしいという思いを込めて踊っています!



★10月10日は目の愛護デー★

「目のつかれ」「見えづらい」・・・どうしてでしょうか?



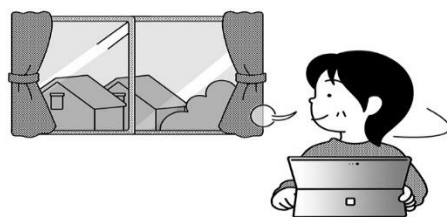
屋外活動を増やす。



いちばんのおススメ♪

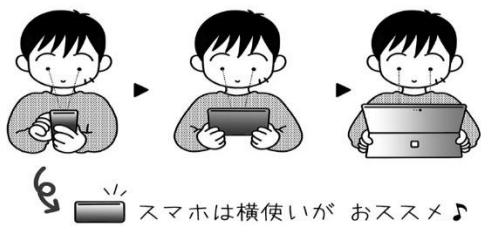
コロナ禍で
近視が急増!?

時々、遠くをながめる。



画面から目をはなす時間を作ろう♪

できるだけ 大きな画面で。



スマホは横使いが おススメ♪

明るい部屋で。



手元だけでなく 部屋全体を明るく♪

近視予防のために、
やってほしいこと

やってみよう 目のストレッチ

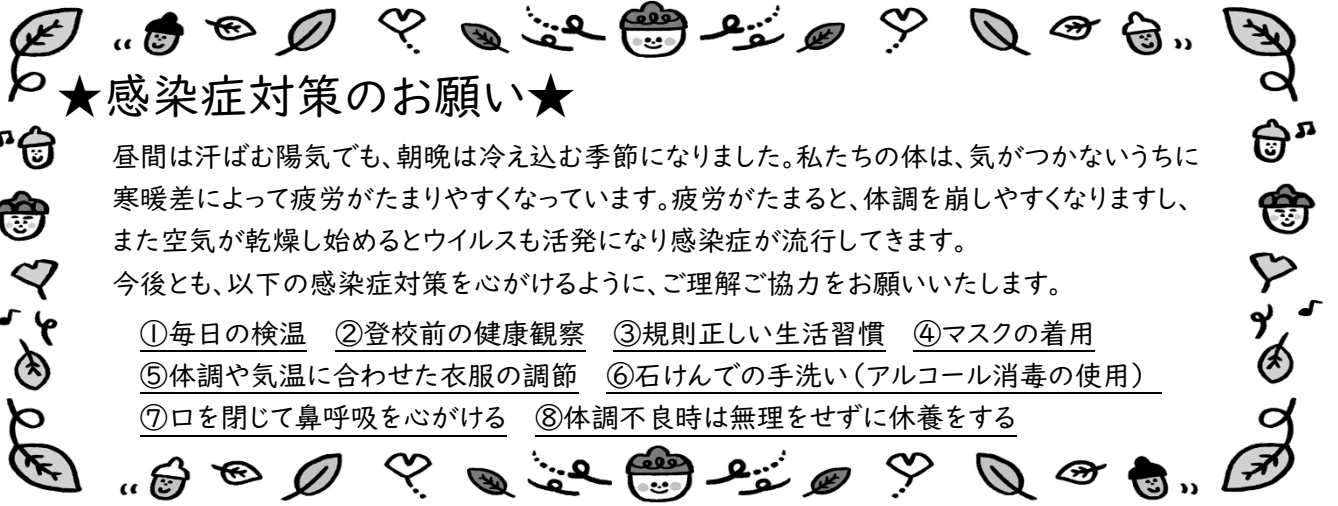
ス マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまいます。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク.....10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く.....3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る.....各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る.....各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る.....各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す.....右回り→左回り
各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



Point

肩の力を抜き、
ゆっくり呼吸しながら行いましょう。



★感染症対策のお願い★

昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は冷え込む季節になりました。私たちの体は、気がつかないうちに寒暖差によって疲労がたまりやすくなっています。疲労がたまると、体調を崩しやすくなりますし、また空気が乾燥し始めるとウイルスも活発になり感染症が流行してきます。今後とも、以下の感染症対策を心がけるように、ご理解ご協力をお願いいたします。

- ① 毎日の検温 ② 登校前の健康観察 ③ 規則正しい生活習慣 ④ マスクの着用
- ⑤ 体調や気温に合わせた衣服の調節 ⑥ 石けんでの手洗い(アルコール消毒の使用)
- ⑦ 口を閉じて鼻呼吸を心がける ⑧ 体調不良時は無理をせずに休養をする



★日本スポーツ振興センター 災害共済給付制度について★

- ◆ 学校管理下でけがをして医療機関を受診した場合、日本スポーツ振興センター災害共済給付の対象となり、医療保険並の療養に要する費用の4/10が支給される制度があります。
【条件】初診から治癒までの医療費総額が保険証を使用し1,500円以上であること(柔道整復師にかかった場合は5,000円以上)
- ◆ 必要書類は学校にありますので、ご連絡ください。また、医療機関を受診される際には「学校でのけが」と受付でお伝えください。1,500円に満たない場合には、市の福祉医療費(受給者証)をご使用ください。
- ◆ 災害発生日より2年経過しますと、時効消滅となり申請ができなくなります。書類をお持ちの方は、早めに学校へご提出ください。



★10月・11月の保健行事★

- | | |
|--------------------------|--------------------|
| 10月16日(月) 体重・視力測定(1,2年生) | 11月 6日(月) 歯科検診(全校) |
| 17日(火) 体重・視力測定(3,4年生) | |
| 18日(水) 体重・視力測定(5,6年生) | |



★7つのまちがいをさがそう★ 脳と目のトレーニングにもなります♪

