

ほけんだよ



R3、10月
箕島小保健室
No.3



うんどうかい れんしゅう
運動会の練習をがんばっているみなさんへ
～ そろそろ疲れが出てくる時 ～



きゅうよう えいよう
休養と栄養をしっかりと、
おお じぶん せいかつ
大きなけがをしないように、自分の生活をチェックしよう！！

早く寝ていますか？

あさ なかなか起きられない時や昼間に強い眠気がある時は、睡眠時間が足りていません。
ねぶそく 脳の反応を遅らせ、けがをするリスクが高くなります。



早起きしていますか？

あさ ごはんを食べる、トイレに座る、歯をみがく、学校の準備をするなど、余裕のある1日のスタートができていますか？急いでいる余裕のない時は、けがをするリスクが高くなります。

朝ごはんをしっかりと食べていますか？

あさ ごはんは、脳のエネルギーになります。
脳のエネルギー不足は、脳の反応を遅らせ、けがをするリスクが高くなります。



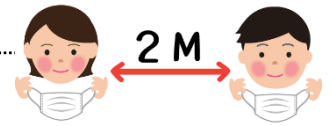
熱中症を予防していますか？

水分をとる、マスクをはずす、休養するなど、熱中症に気をつけていますか？
熱中症は、命に危険がある病気です。



準備運動をていねいにしていますか？

準備運動で、しっかり筋を伸ばしていますか？
筋肉がかたいと、けがをするリスクが高くなります。



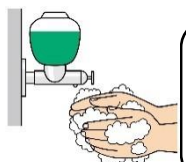
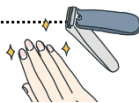
お風呂であたたまっていますか？

あたたまることによって全身の血流がよくなり、筋肉の修復をはやめます。体の疲れだけでなく心の疲れもとれ、リラックスして夜にぐっすりねむれる効果もあります。



安全に気をつけていますか？

つめを切る、くつひもをむすぶ、ふざけないなど、自分から身の回りの安全に気をつけましょう。



かんせんしょう よぼう き
感染症の予防にも気をつけながら、運動会の練習を
がんばりましょう！

10月10日は
目の愛護デー

わたし め つか
私たちの目は疲れています！

裸眼視力が1.0未満の子どもの数が、年々増加しています。

スマホやゲーム機を使う時間が増えているのと同時に、タブレットやパソコンを活用した授業や宿題も増えている今、目の健康を守るために、目にやさしい環境を意識してつくる必要があります。

こんなことしていませんか？

暗いところで

悪い姿勢で
長時間

タブレットの使用

テレビ視聴

長時間のゲーム

YouTube視聴

スマホの使用

強い光を
見る

目から近い
距離で



画面を見るとき正しい姿勢は？

