ほけんだより

令和３年 10 月４日（月）
古ケ崎小学校　保健室

緊急事態宣言があけました。思い切って遊んだり、大きい声がなかなか出せずにみんなも先生たちもつらい日々でした。マスクをしながらの生活は続きますが、感染症対策はしながらも楽しく過ごしていきたいですね。
午後の生活も始まっています。その日のうちに疲れがとれるよう早めに寝ましょう。

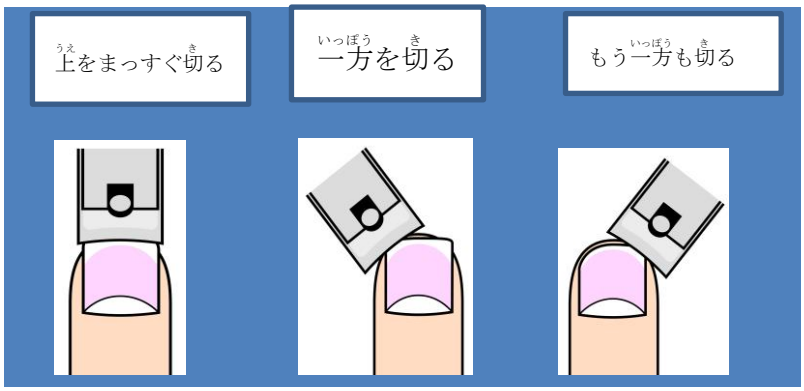
病気を治す力を高めよう

人間の体には、もともと自分で病気を治す力（自然治ゆ力）があります。薬は、その力を助ける働きをします。薬にたより過ぎず、ふだんから、すいみんや栄養を十分にとる生活をして、自然治ゆ力を高めておくことが大切です。

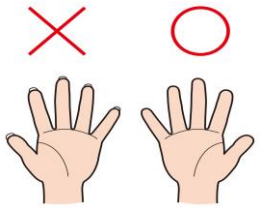
自然治ゆ力 ＋ 薬 ＝ 病気が治る

スポーツフェスタの練習が始まります

手や足の爪は切ってありますか？
けがの原因になりますので、おうちで切ってきましょう。
爪切りはおうちのどこにあるか知っていますか？
ふだん、爪は誰が切っていますか？
自分でできる人はどれくらいいるかな？
まだ自分では難しいという人も切り方を覚えてみてくださいね。
いつか役にくるときがくるはずです。



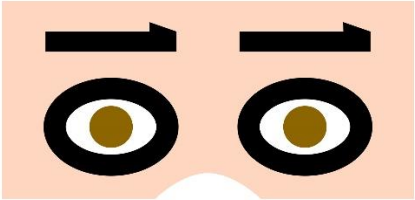
手の平からみて爪がでていたら切り時です



10月10日は、目の愛護デー！

なぜ１０月１０日なのでしょうか・・・

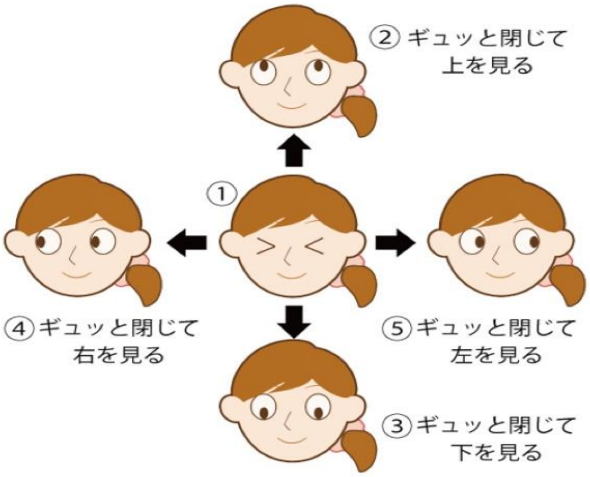
これでわかるかな？？



１０を横にすると、眉毛と目に見えませんか？

感染予防のために自宅で過ごすことが多くなり、テレビやゲーム・パソコン・読書など目を使うことが増えてはいませんか？学校ではタブレットの授業も行われていますね。どれも楽しくなってしまうと長い時間、目を使いすぎ、疲れてしまうこともあります。

目の体操や、勉強するときの姿勢にも気を付けて過ごしましょう。

目が疲れたら、やってみましょう。

正しい姿勢：①机から鼻までパー2個分
②机からお腹までグー１個分
③椅子から背中までグー1個分