

ほけんだより 10月



大葉の花とアゲハ蝶

令和6年10月1日発行
日南市立大窪小学校保健室

おうちのかたと
いっしょによんでね

ほけんちくひょう
10月の保健目標
めたいせつ
目を大切にしよう。



「お祭り」と聞くと夏のイメージがありますが、実は秋にも多いのです。秋のお祭りは、お米やサツマイモなど、秋の作物の豊作を祝う収穫祭です。食事をするときは、田畑の神様に感謝しながら食べましょう。



やってみよう のストレッチ

ス マホヤ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、筋肉をほくしましょう。

- 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。

ことわざクイズにチャレンジ! ヒント: ○には同じ漢字が入るよ!

- ① 「○から鱗がおちる」(何かがきっかけで、急に物事がよく見えて理解できるようになること)
- ② 「○くじらをたてる」(人の欠点を探し出し、非難すること)
- ③ 「○から鼻へぬける」(頭の回転が早いこと)
- ④ 「○は口ほどにものを言う」(目は口で話すのと同じくらい気持ちを相手に伝えられるということ)



運動会の練習が始まっています!



11月2日(土)の「大窪小・大窪地区大運動会」に向けて頑張っています。

スローガンは「大窪団結がんばろう 笑顔輝く大運動会」です。

みんなが団結し、元気で笑顔いっぱいの運動会になるよう、ご家庭での体調管理もよろしくお願いたします。

① 早めに就寝し、睡眠を十分取りましょう。

睡眠は、疲労を回復させる効果があります。

② 朝食は、必ず食べてきましょう。

「頭のめざまし」「体のめざまし」「お腹のめざまし」のスイッチが入ります。

③ お風呂に入りましょう。

リラックス効果があり、疲れた体を休めてくれる効果があります。

