



令和6年10月 綾川町立羽床小学校 保健室

10月は、陸上記録会や文化祭など、行事が盛りだくさんです。練習の成果を発揮できるように、規則正しい生活を心がけ、体調を整えておきましょう。



ご参加ありがとうございました！

9月25日 学校保健委員会

### 「羽床っ子 よい姿勢大作戦！」

子どもだけでなく、大人も気をつけたい『姿勢』をテーマにした学校保健委員会。はじめに、保健委員会の児童が、姿勢についてのアンケート結果を発表してくれました。



その後、たけのこ体育教室代表の安部武矩先生を講師にお招きし、レッツ運動♪よい姿勢を保つためには、バランスと柔軟性が大切！といろいろな運動を紹介していただきました。



体を動かすのは楽しいね♪

10月の保健目標

## 目を大切にしよう

10月10日は、目の愛護デーです。毎日がんばってくれている目を労わりたいですね。



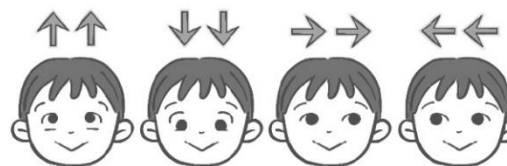
### 目が疲れたときは...

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



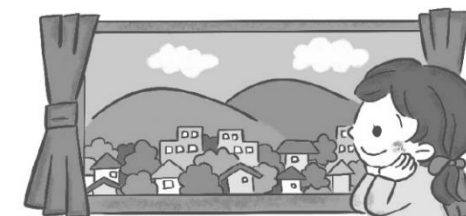
### 目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



### 目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



### 遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。

### 虫刺されに注意！



涼しくなってきたうれしいのは、私たち人間だけではありません。蚊やハチ、毛虫なども活発に活動するようになります。また、毒グモとして有名なセアカゴケグモも町内で発見されたようです。

虫に刺されたときの基本の応急処置は、流水できれいに洗うこと。なるべく早く洗うようにしましょう。

※刺された虫の種類や、症状によっては、病院受診が必要な場合があります。

