

ほけんだより 旭丘小学校 いのち

じぶんのいのち、みんなのいのちをたいせつにしよう。

2023年(令和5年)10月6日



10月に入ってようやく暑さが落ちつき、涼しさが感じられるようになりました。朝晩はひんやりと感じる一方で、昼間は急に気温が上がったりする日もあるかもしれません。急な暑さや寒さによって体調を崩さないよう、天気予報をチェックして、ぬいだり着たりしやすい服装で過ごしましょう。

さて、10月は体や健康にまつわる記念日がたくさんあります。みなさんはいくつ知っていますか？

10月8日は「骨と関節の日」

骨の「ホ」の字は「十」と「八」に分かれることから10月8日にしたんだって。

Q. 人のからだには、骨は何個ある？ — 約200個

赤ちゃんの時は約300個あり、成長とともにいくつかの骨がくっついて一つになっていきます。

Q. 一番小さい骨は？ — 耳の中にある「あぶみ骨」

大きさは約3mmです。ちなみに、一番大きい骨は、太ももにある「大たい骨」。大人だと約40cmにもなります。

骨の役割

知っているかな？

- からだを支える 体を支える
- 内臓を守る
- カルシウムを蓄える
- 血液を作る



大切な目を守るための「20-20-20ルール」

- スマホやタブレットなどを20分見たら
- 20フィート(約6m)はなれた遠くを
- 20秒間ながめよう！

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う。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

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

Point: ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

10月17日~23日は「薬と健康の週間」

目薬を正しく使おう

- 泡立てた石けんで、手をしっかり洗います
- 容器の先がまつ毛やまぶた、目などにふれないようにします
- 目からあふれた分をハンカチなどでふきとります
- まばたきせずに、目はとじておきます

これはNG!

- ほかの人の目薬を借りる
- 2滴以上さす (たくさんさしてもあふれるだけで、効果はあがりません)
- さした後にまばたきをする (目薬が鼻に流れ出てしまいます)