

ほけんだより 10月

◎保健室より



新型コロナウイルス感染症とインフルエンザに注意しましょう

神奈川県、新型コロナウイルスの感染者数が高い推移となっているとともに、インフルエンザが早くも流行開始の基準を超えたそうです。



10月は愛翔祭に向けて追い込みの時期となるでしょう。各クラスが思いっきり力を出して素敵な合唱コンクールにできるように、給食前の手洗いや咳エチケットなど、感染症対策にも力を入れていきましょう。



保健室ボランティア、ありがとう！

各クラスから数名、保健室ボランティアを募集し、昼休みに掲示物作成や布（トイレトーパーホルダーを作成するための布）切りなどをやってもらいました。真剣に取り組んでくれて、あっという間にできたとともに、とても楽しい時間になりました。今回参加できなかったひと、次回是非参加してくださいね。



「いろんな人と背比べ」

2年生が画用紙をつなげ、3年生が目盛りを貼り、1年生が幹を3人がかりで壁にはってくれました。最後に、3年生が葉っぱを貼ってくれて完成！
いろんな先生や有名人の身長に印がついており、背比べをしながら自分の成長を確認できます。

一生懸命布を切っています
ボランティアの協力ですべての布を切り終わることができました。
いいトイレトーパーホルダーができそうです！

修学旅行の救急ポーチ作り、掲示物のラミネートなども手伝ってくれました



◎目を大切にしよう



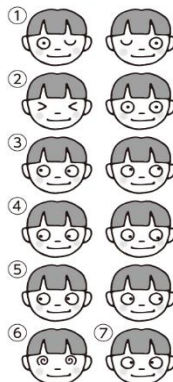
10月10日は目の愛護デー。

クロームブック、ゲーム、スマホ、テレビ…毎日様々な電子機器を使っているかと思います。目がかすむ、目が乾く、目がしょぼしょぼする…そんな時は目が疲れています。下の目のストレッチで目の筋肉をほぐして、目を労わってあげましょう。時にはゲームをしない日、スマホの動画を観ない日、などを作ってみるのもよいですよ。

やってみよう 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。

- 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。