

10月の保健目標

パソコンやテレビ、携帯ゲームなどは、時間を決めてやりましょう!!

目の健康に気をつけよう

♡みねっ子アイeye週間(10/6~10/12)♡

10月10日は「目の愛護デー」です。10と10を横にすると、人の顔の目と眉毛に見えるからだそうです。

高峰小学校では、第2回目の視力検査とアイアイチャレンジ(目に関するクイズ、目に良い給食メニュー、体験等)を実施します。また、クラスでは「グーチョキパーでいい姿勢」に取り組みます。また、10/10に「目に関する」リーフレットを家庭数で配付しますので、おうちの方と一緒に日頃の生活を振り返る話題の一助にいただけたら幸いです。

尚、視力検査日は、10/6(1年・2年)、10/8(3年・4年)、10/10(5年・6年)です。

虫の目・鳥の目・魚の目 ~視野が広がる3つの視点~

① 虫の目…目の前の物を集中してみる目(まずは目の前のこと)

② 鳥の目…空から俯瞰(ふかん)して全体を見る目(広い視点でふかんする)

③ 魚の目…流れを読んで未来をみとおす目(流れを感じて未来を見る)

この3つの目は、物事をあらゆる視点から見てみようという言葉です。悩んだり行き詰ったりしたときには、一旦立ち止まって広い視野で物事を多角的にみるとヒントが見つかるかもしれませんね。

チェックしてみよう!!

その症状IT眼症かも!?

IT(アイティー)とは「Information Technology」の略で「情報技術」という意味です。タブレットやスマートフォン、PCやゲーム機器などの情報機器を「IT 機器」といいます。

そんなIT 機器を長時間使うことで、目をはじめ、全身にトラブルが出る人が増えています。IT 機器の使用が原因で現れる全身症状を「IT 眼症」と言います。

「体」編

☐ 気分が悪い
☐ 頭痛がする
☐ 吐き気がする
☐ 首や肩がこる
☐ 腰や背中が痛い
☐ 腕や手のしびれ

「目」編

☐ 目が重い
☐ 目が痛い
☐ 目が乾く
☐ 目が赤い
☐ 物が二重に見える
☐ ぼやけて見えにくい

「心」編

☐ イライラする
☐ 不安感
☐ ゆうつ感
☐ 気分が落ち込む
☐ 眠れない・眠りが浅い

液晶画面は小さな点の集まり!

目に見えないほどの速さで点が点滅して画像を作っているの、目は常に光の刺激にさらされてダメージを受けます。

液晶画面が発するブルーライトもダメージの原因に。

小さな点

まばたきは通常1分間に約20回!

画面に集中していると1分以上まばたきをしないとキもあります。これもダメージの原因に。

試しに画面に集中している人のまばたきを数えてみよう!

そのイライラ、もしかしたらIT眼症の症状かも?

全身の不調やブルーライトによる睡眠障害から心の病気になることもあります。

なんで10月8日が骨と関節の日なの?

ホ→十八

ホネの「ホ」は漢数字の10と、8に分かれることから、日本整形外科学会が決めました。

骨の役割を考えよう!

骨にはいろいろな役割があります。私たちが毎日当たり前に行っていることも、骨がなければできません。どんな役割があるのかチェックしてみましょう。

身体を支える

カルシウムを蓄える

血液を作る

身体を動かす

ウオーミングアップの効果

体温を上げる

柔軟性が高まる

呼吸の循環が楽になる

けが・事故の予防になる

運動前のウオーミングアップでけが予防

体育委員会が中心となって、ペースランニング大会が10/28(予備日 10/30)に行われます。大会に向けてペースランニング週間(10/20~10/24 業間休み)に取り組みます。めあては、運動の楽しさを味わう・自分が気持ちよく走れるペースでランニングに取り組み、自己の体の状態や体力に応じて体を動かすことです。

クールダウンの効果

①心臓に血液を戻す: 運動で筋肉に血液が集まっていたのを、軽めの運動で心臓に戻す

②疲労回復になる: 運動で低下した筋肉の柔軟性、収縮性を和らげ、保護する

運動後のクールダウンで疲労回復

運動後に軽く運動をして息を整えることで、疲労回復や心臓のリズムを元に戻し、けがを防ぐことにつながります。決して、筋肉を冷やすことだけではありません。

五感で秋を感じよう

五感とは、ヒトや動物が外の世界を感じるための感覚のことです。五感を使って、みなさんはどんな秋を感じますか?

聴覚(音で聞く秋)

視覚(目で見る秋)

嗅覚(香りに感じる秋)

味覚(味を楽しむ秋)

触覚(はだで感じる秋)

秋の五感を体験しよう

秋の五感を体験しよう