

「お祭り」というと夏のイメージが強いですが、実は秋にもたくさんのお祭りがあります。秋のお祭りは収穫祭。元々は、お米やさつまいもなど、秋の作物の豊作を祝い、田畑の神様に感謝して、次の年も豊作をもたらしてくれるように祈っていました。みなさんも秋祭りに行ったときや、ご飯を食べるときには、秋の恵みに感謝しましょう。



10月10日は目の愛護デーです

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠です。そんなときは「まばたきをするのがいい」と聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れ周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきをして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分です。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。

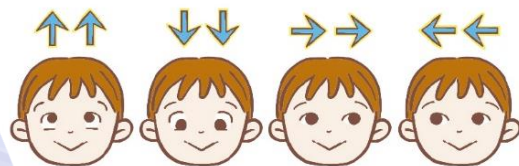


目をあたためる

ホットタオルなどを目に当てましょう。

遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に田んぼや木など緑を見るのがオススメ。



目をうごかす

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!



臨時歯科健診

先日、5月の歯科健診でむし歯があった児童を対象に学校歯科医の岩上先生からむし歯を予防するためのお話をしていただきました。歯ブラシを細かく動かすのが難しい低学年は、円を描くように歯ブラシを動かしながら、歯と歯ぐきを一緒にみがくようにするとみがき残しが少なくなるそうです。

その後、歯科健診をしていただきました。5月の健診でむし歯のあった児童は2学期までには全員が歯科医院での治療や指導を終えていました。しかし、残念ながら今回の健診では新たにおし歯になってしまった人が見られました。いつまでも自分の歯でおいしいものを食べられるように日々のセルフケアと定期的な歯科医院での健診を受けて健康な歯を保ちましょう。



保健実習生がきました!



9月10・11日に、日本保健医療大学から実習生が来ました。発育測定時には「良い姿勢について」のお話をしてくれました。姿勢が悪いと、肩こりや腰痛、目の疲れや頭痛などたくさんの悪影響があることがわかりましたね。児童の皆さんも、普段とは違う先生からのお話をとても興味深く聞いていました。八代小学校で学んだことを糧に自分の夢に向かって頑張ってほしいと思います。

保健教育

3年生で朝ごはんの大切さについての授業を実施しました。一日の元気の源は朝ごはんです。栄養バランスが良い食事ができれば一番ですが、忙しい朝でも何も食べずに登校することがないようにしましょう!

6年生は「救急法」として救急車の呼び方、胸骨圧迫の方法とAEDの使い方を学習しました。「もしも」の時に、勇気を出して救命の第一歩を踏み出してほしいと思います。



朝ごはん



救急法