



# ほけんだよい10月号



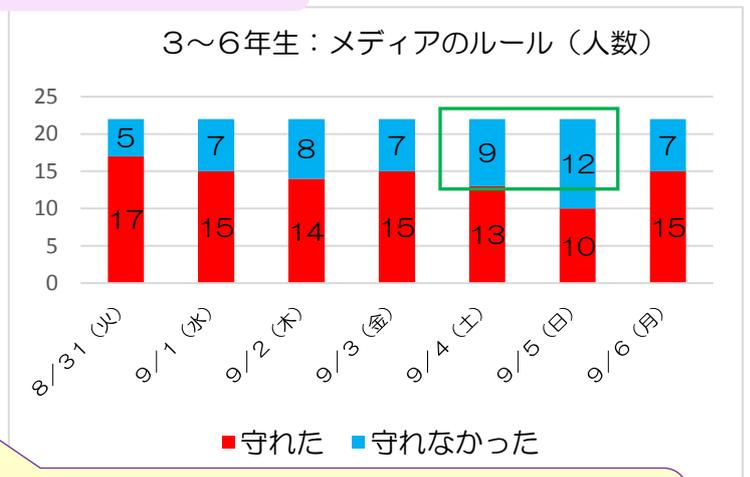
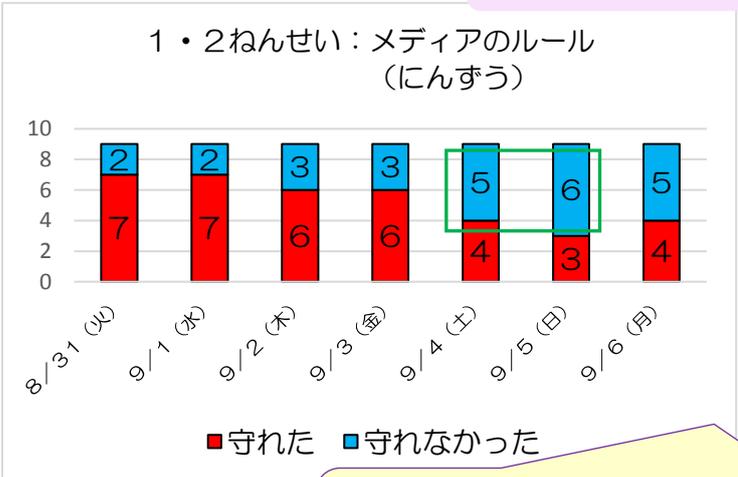
令和3年10月1日(金) 多那小学校保健室

あきかぜ きもちよい きせつ となりました。みなさんはどんな秋をすごしていますか？先生は 食 多くの秋を楽しんでいます。くだものやきのこなどたくさんの 食材が 収穫 かくのじきをむかえます。給食にも栄養たっぷりの旬な食材がたくさん使われています。残さずおいしくいただきます。秋は、体を動かしたり、新しいことを始めたりするのもぴったりな季節です。みなさんの〇〇の秋教えてくださいね。

10月10日は、「目の愛護デー」

## みなさんは目を大切にしていますか？

### 第2回タナタナ元気ウィークの結果



◎とくに、学校がお休みの日のメディア使用時間が長くなっています…  
新型コロナのため、おうち時間がふえている今！どうしたらよいのでしょうか！！

## アドバイス1

外で過ごす時間をふやしてみよう！



建物の外で過ごすことで、近視(目がわるくなる)のすすみをおさえることができますといわれています！近視をふせぐために、学校の休み時間は外で遊ぶことをルールにしている国もあるんだって！



とく遠くをみてみよう！



からだをうごかさう！



こかげでもOK！

## みんなからのアドバイスほ集中

## アドバイス2

オススメの本をみつけよう！



絵をかいたり  
ダンスをしたり  
筋トレをしたり

読書タナタナの結果 (平均点5点満点中)

1. 2年生 1.3点

3～6年生 2.2点

新型コロナウイルス感染症がつづく中で、イライラしたり、心配したり、ねむれなかったり、ストレスがたまるよね。心にストレスがたまり、つかれてくると、体に入ってきたウイルスと戦う力がよくなり、かぜをひきやすくなってしまいます。

- イライラ
- さみしい
- つまらない
- ねむれない
- たべたくない
- しんぱい
- やるきでない



そんなこともあるよね。だれにだってあることです。そんな時のオススメ

こきゅうほう  
リラックス呼吸法

～みんなで作ってみよう～

その他にも、好きなことをしてストレス発散したり、相談したりできるのも大切なこと!

- ①楽なしせいでまっすぐ座ろう。
- ②深呼吸をします。鼻からすって、口からゆっくりはきます。
- ③息をはくときに、体のつかれや心のイライラもいっしょにはきだすイメージをもとう!
- ④自分のペースで1分間つづけよう。
- ⑤最後に全身で「ウーン」と伸びをします。首や肩を回したり、足を動かしたりして終わり!



鼻から息をすって  
1. 2. 3秒  
すこし止めて



口からはきます  
6. 7. 8. 9. 10秒

第2回タナタナ元気ウィークの表彰しょうをおこないました!

タナタナパーフェクト賞



- 今年…
- ★タナタナパーフェクト賞
  - ★タナタナレベルアップで賞
  - ★タナタナ点数アップで賞をおくります!

第3回目もレベルアップ・点数アップ! 自分の生活リズムで少しでもできないところをできるように! がんばろう!

