

# ほけんだより 10月

神埼小学校  
保健室 No.6  
令和3年10月

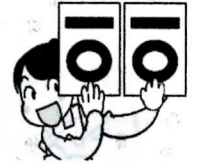
秋はお米や果物、きのこなど、たくさんの食材が収穫の時期を迎えます。おいしくて栄養たっぷりの旬の食べ物を味わってくださいね。また、秋風が心地よく、穏やかな気候が続くので、体を動かしたり、新しいことを始めたりするのもぴったりな季節です。読書の秋、芸術の秋、食欲の秋、スポーツの秋など、みなさんにとって、実りの多い秋となりますように。



## 10月の保健目標

★目を大切にしよう★

10を横にするとまゆ毛と目のように見えるので10が二つ並ぶ10月10日は『目の愛護デー』です。睡眠時間やゲーム・勉強の仕方を振り返ってみましょう。



**Mission 1** 前髪がのびてきた

A 短く切るかピンでとめる

B 気にせずそのまま

**Mission 2** 勉強するよ

A 姿勢よく座って

B 寝転んで

**Mission 3** ゲームをするなら

A ポスを倒すまで何時間でも

B 時間を決めて休けいしながら

**Mission 4** 夜になりました

A 早めに寝る

B この番組が終わるまで...

**ゴール**

目にやさしい生活がわかったかな？目を大切にするための自分のルールを決めよう！

(氏名) \_\_\_\_\_ は、目を大切にするために、

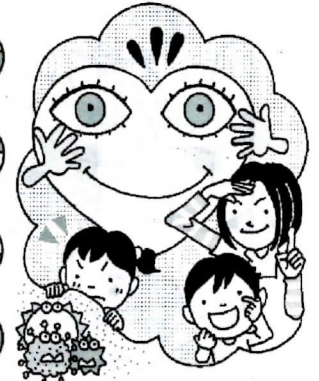
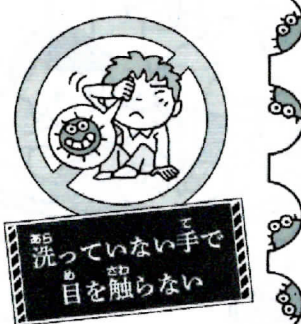
(ルール) \_\_\_\_\_ をがんばります。

(例) ゲームをするときは〇分にする、夜は〇時に寝る、姿勢をよくして勉強する など

## コロナウイルス 目も入口？

口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目からも入る可能性があるのを知っていますか？

感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目や鼻の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりすると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切なのは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。





## 【5年生保護者の方へ】自然教室について

5年生は10月5日に、自然教室があります。朝の集合時間も早く、たくさんの活動を行います。楽しく過ごすために、以下のことに気をつけてください。万全の体調で思い出に残る自然教室にしましょう。

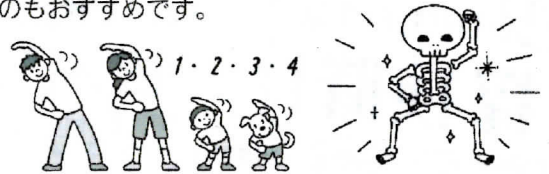
- 早寝早起き・朝ごはん・排便の習慣化
- 酔いやすい人は酔い止め薬を必ず飲む
- 体調に不安がある時は主治医に相談する
- 前日は早く寝て体調を整える
- 当日は必ず朝ごはんを食べる



## 運動して、元気にすごそう

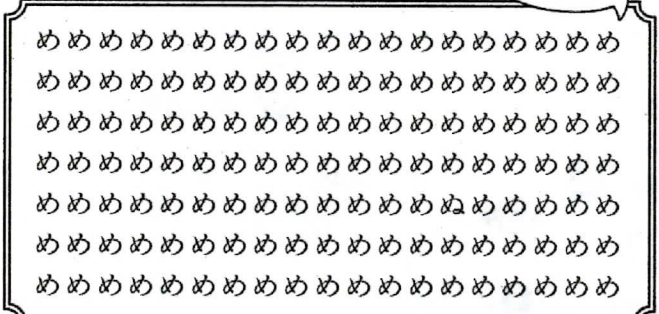
運動に気持ちのいい季節になってきましたね。毎日外で運動している人もいますが、歩くことが少なくなると、運動不足になりがちの人はいません。運動すると血のめぐりがよくなります。歩くだけでも効果があるので、日ごろ、車に乗せてもらうなど歩く機会が少ない人は、天気のよい日に少し歩くように心がけましょう。

骨を丈夫にするには、運動とカルシウム摂取の両方が必要です。また、運動すると、視線もあちこちに動くため、目にかかわるいろいろな筋肉を使うので、目にもいい運動になりますね。気候がいいこの時期に、散歩やラジオ体操など、親子でちょっとした運動をするのもおすすめです。



## 見る力を試そう!

仲間はずれはどこにあるかな?



## まちがいさがし

おうちの人といっしょにやってみましょう!  
こたえは保健室に掲示します☆

☆☆☆☆☆☆まちがいは7つ。全部見つけることができるかな?? ☆☆☆☆☆☆☆



読書の秋!! 姿勢に気をつけて、楽しみましょう。