

# ほけんだより **10月**

西郷小学校  
保健室 No.6  
R元. 10. 9(水)

朝晩は涼しく感じられ、秋めいた日が少しずつ増えてきたようです。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と、何をするにも快適でよい季節です。夏の暑さで疲れた心と体を、様々な面からうまくリフレッシュしてほしいです。ただ、朝夕と昼間の温度差が大きいため、体調を崩しやすい時季でもあります。上着を準備し、こまめに衣服の調節をしながら過ごしましょう。



## 10月の保健目標

目を大切にしよう

10月10日は『目の愛護デー』です。

目が疲れやすい生活をしていませんか？

目にやさしい生活に習慣を見直してみましょう。

目にやさしい生活に…みなおしたいポイント

つかう時間が「ながい」



がめんなどが「ちかい」



まねりが「くらい」

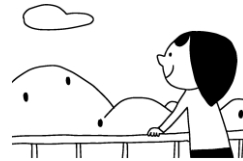


まばたきが「すくない」



目を休める習慣をつけよう

目の健康のためには、長時間近くを見たら、遠くを見ることが大切です。週に何日かはゲームをしない日を決め、目を休める習慣をつけましょう。



ゲームをした後は、少し遠くを見て目を休めるようにしましょう。

運動をすることで、目の血流もよくなります。

## ☆清潔検査☆ 9月の結果(2・9・17・24日実施)

毎週月曜日に行っている清潔検査の結果をお知らせします。自分の生活を振り返りましょう。西郷小222名のうち、忘れた人の数を載せています。

調査日	歯みがき	つめきり	うわぐつ	ハンカチ	ティッシュ	朝ごはん
9/2	8人	12人	1人	17人	23人	4人
9/9	6人	18人	3人	15人	28人	1人
9/17	0人	12人	1人	9人	11人	0人
9/24	0人	4人	1人	8人	9人	1人
けい計	14人	46人	6人	49人	71人	6人

9月初めに比べ、9月の終わりには忘れた人の数が少なくなっていました。今後もだんだん少なくなるといいですね。また、ティッシュを忘れた人が多くいました。体育大会の練習期間中に鼻血が出る人がいつもより多くいました。ティッシュを持っていた人はあわてず落ち着いて対処できていたようでした。

# 気持ちのよい季節

## より気持ちよく過ごすために

### 食欲の秋



つつい食べすぎに  
その分、運動もしよう

### 寒暖の差



衣服の調節をこまめに  
汗のしまつを忘れずに

### 秋の夜長



夜ふかしせず  
睡眠時間は十分にとろう

### かぜの流行の前に



細菌・ウイルスに備え  
手洗い・うがいの習慣を

## 寒さは服で調節を

もう秋ですね。少しずつ暑さがおさま  
ってきて、涼しい時間帯が増えてきました。  
また昼間は暑くても、夕方や夜になると気  
温が下がって寒く感じる時があります。  
ですから、朝に半そでを外出してしまうと、  
寒いままなので、かぜをひいたり体調を  
くずしてしまったりするかもしれません。こ  
んな時季は、寒いときに服装を調節で  
きるように、上着や  
長そでなどを持って  
外に出ることをおす  
すすめします。



# まちがいがし

おうちの人といっしょにやってみましょう！

こたえは保健室前に掲示します☆

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

目は働いています！  
休ませることが大切です



目は働いています！  
休ませることが大切です



30分間、ゲームやテレビなどの画面を見たら、休憩をとるようにしましょう！