

# ほけんだより

西郷小学校  
保健室 No.7  
R2. 10. 20(火)

# 10月

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ので、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

★保健室前の黒板に目についての掲示物があります。  
ぜひ立ちよってくださいね(\*^-^\*)



目のギモン

Q. 目をこすったら

どうして ダメなの？

**A** こすって目の表面にキズができると、バイキンが入りやすくなります。目の病気になることも。



Q. 暗いところで本を読んだら

どうして ダメなの？

**A** 光を取り入れようと、目の筋肉が緊張状態になります。長い時間続けていると、目が疲れてしまうのです。



Q. 太陽を見たら

どうして ダメなの？

**A** 太陽から届く光の明るさは、地面から1mの高さにある100ワットの電球1,000個分と同じ。直接見ると、目を傷めてしまいます。



## 修学旅行直前！

# 乗りものよいにまけないために...

今週末はよいよ修学旅行ですね★ どの学年も、バスでの長時間の移動となります。  
楽しい学びの旅になるように、乗りものよいを防ぐ方法を紹介します。

- その1... 前日はじゅうぶんなすいみんをとりましょう
- その2... 朝食は消化のよいものにしましょう  
空ふく・食べすぎは×です
- その3... よい止めの薬はバスに乗る30分前には飲みましょう
- その4... 車内の空気の入れかえをしましょう
- その5... 「乗りものよいにならないぞ！」という気持ちを持ちましょう



～修学旅行の思い出を、ぜひおうちの人・先生にも聞かせてくださいね～

# 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！