

# ほけんだより 10月

H30.10.9 林崎小学校 保健室

「肌寒い日が増えてきましたね。」

10月になり、季節がうつりかわっていくのを感じます。もう「秋」ですね。何をやるにも気持ちいい、おだやかな季節。読書の秋。スポーツの秋。芸術の秋。好きなことを深めたり、今まであまりしなかったことに挑戦してみたりしてみてください。

体調をくずしやすい季節なので、きちんと食べて寝て、心と体に栄養をたくさんあげてくださいね。



「目を大切にしよう」



目にやさしい生活を

心がけよう！



10月10日

目の愛護デー

勉強や読書をするときは



- 本やノートから目を30cm以上はなしましょう。
- 背筋をのばして、姿勢に気をつけましょう。
- 部屋は明るくしましょう。

- 前がみは、目にかからないようにしましょう。
- 目を休ませるために、すいみんを十分とりましょう。
- バランスのよい食事で、目にも栄養を与えましょう。
- 遠くの景色をながめて、目の筋肉をリラックスさせましょう。

日常生活では



テレビを見たり、ゲームをするときは



- テレビやゲームの画面は長時間続けて見ないようにしましょう。
- ゲームをするときは、ルールを決めて、使いすぎないようにしましょう。
- 意識してまばたきをしましょう。

朝起きてから、寝るまでの間、目は常にまわりからのいろいろな情報を取り入れています。物の大きさや形、色、明るさ、遠い近いなどなど。

そんな働きもの目を、テレビやゲーム、スマホなどで使いすぎていませんか？

ふだんから目にやさしい生活を心がけ、目を守ってあげましょう。



裏面もご覧ください。

# この手洗い、どこがダメ？

**Aくん**



すぐに済ませるために水だけで洗うよ。

10秒くらい手のひらをゴシゴシすれば汚れはきれいに落ちるんだ。洗い終わったら、服でふくと楽だよ。

**ココがダメ!**

水だけ

石けんを使わないと、十分に汚れが落ちないよ

**ココがダメ!**

時間

正しい手洗いには、30秒以上かかると言われているよ



**ココがダメ!**

洗うところ

洗い残しが多いところ（爪・親指のまわり・指の間・手のこう・手首）も洗おう

**ココがダメ!**

服でふく

洗った手は、乾いたタオルやハンカチでふかないとまた汚れが付いてしまうよ



10月15日は

世界手洗いの日

～ 「ハンカチ」持ってこよう！！ ～

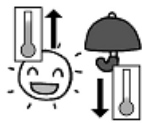
みなさん、ハンカチを持ってこられていますか？

残念ながら、あまり持ってきていない人が多いように感じます。

前の日の夜に用意して、忘れないようにしましょう。

せっかくきれいに手洗いをしても、清潔なハンカチでふかないと意味がありません。

## 気温の変化に合わせて 衣服を調節しよう



10月は、気温の差の大きな時期です。月のはじめと終わりを比べると、最高気温・最低気温が10℃前後低くなることもあります。

また、晴れの日と雨やくもりの日、朝晩と日中でも気温の差は大きくなりますので、衣服の調節が体調管理の大きなポイントになります。

標準服での調節は少し難しいですが、中に着込むなどして服装を調節しましょう。

### ▼▼▼気温と衣服の種類の日安▼▼▼

25℃	20℃	15℃	10℃
半袖	長袖	長袖の上着	厚手の上着
10月初めごろの最高気温	→		10月末ごろの最低気温

## 家庭教育学級のお知らせ



11月6日（火）に、家庭教育学級（給食試食会・学校保健委員会）を開催いたします。

鳴門市給食センターでの給食が始まってから1年がたちました。昨年度の試食会の際には、「温かくておいしかった」「栄養バランスが考えられていた」などの感想をたくさんいただきました。子どもたちが毎日食べている給食を食べてみませんか？

また、給食試食会後に開催する学校保健委員会では、子どもたちの健康づくりについて、鳴門市健康増進課の方が、食生活や生活習慣の面からお話をしてくださる予定です。

後日、お知らせのお手紙にてご案内させていただきますので、ぜひご参加ください！