

ほけんだより 10月

徳島市沖洲小学校 保健室
令和2年 10月 1日発行

だんだんと過ごしやすい日が多くなってきて、秋らしい季節になってきました。秋はスポーツの秋、食欲の秋、読書の秋といった、たくさん楽しみのある季節です。しかし、季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期でもあります。手洗い・うがい・マスク・部屋の換気・衣類の調節など、自分でできることをしっかり行っていきましょう。

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



つい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うろ

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

涼い→暑い→涼い季節

昼間は暑いときもありますが、朝や夕方は少し涼しいですね。だんだんと秋っぽくなってきました。このようなきはかぜをひいたり、体調をくずしやすくなったりします。暑いからといって薄着だけで出かかず、長袖の服も持って行くなど、寒くなったときに着られる服を準備しておきましょう。また、ふだんから早く寝たり、しっかりと栄養をとったりして、体調をととのえておくといいですね。

たくさんある！涙のやくわり

感動したり悲しかったりするとき、涙が出ることがあります。実は涙は、ただ出るだけではなく、たくさんのやくわりがあるのです。

- 目の乾燥をふせぐ
- 目に酸素や栄養を送る
- ばい菌の感染をふせぐ
- 目の表面の傷をなおす
- 目の表面をなめらかにする

また、目にゴミが入ったときにまばたきをすることで、涙がゴミを流すなど、涙は大かつやくしています。

10月10日は目の愛護デー 目に優しい生活を!



メガネ、コンタクトは自分の度にあったものに



ゲームやスマホの見すぎに注意



たまには遠くの景色を眺めてリラックス



目が疲れたときは蒸しタオルなどで温める

大切にしていますか？ あなたの「目」

目にやさしくできているのはどの子かな？線をたどって目の声を聞いてみよう。

Aくん

暗い部屋で本を読んでいるよ

Bさん

休憩せずにゲームをしているよ

Cさん

前髪が目にかかっているよ

Dくん

スマホを見るのはやめて早く寝るよ

前が見えにくいよー
チクチクあたって痛いよー

前髪は短く切るか、
ピンで留めよう

しっかり休ませてくれて
ありがとう

体も目も
休憩が大切だね

まばたきの回数が減って
乾いてしまうよー

1時間おきに
10～15分の休憩をとろう

光が足りないよー
筋肉が疲れるよー

本を読んだり勉強するときは
部屋を明るくしよう

ほごしゃ ～保護者のみなさまへ～

ようやく今年度の定期健康診断がすべて終了しました。健康診断の結果を、10月中旬に「健康カード」でお知らせしますので、確認していただき「健康カード」に押印後、再度10月中旬に返却をよろしくお願いたします。健康診断の結果から、すでに医療機関を受診して保健室に提出のあった方(9/28まで)の「健康カード」には、『受診済』を朱印してあります。受診勧告を受けたが、まだ未受診という方はできるだけ早く医療機関を受診してください。また、2回目の身体計測は、11月より実施予定です。