



ほけんだより 10月号

令和4年10月3日

二俣小学校保健室

No.6

夏休みが明けてから、早1ヶ月が経ちました。皆さんが毎日元気に過ごしている姿を見て、先生もパワーをもらっています。

さて、朝や晩は涼しくなり、秋のおとずれを感じますね。読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋...と秋は過ごしやすく、さまざまことに挑戦しやすい季節です。今年の秋はどんな思い出を作りたいですか？興味のあることに沢山挑戦してみてくださいね。

また、朝晩と昼間の気温の差が大きく、体調をくずしやすい季節でもあります。体調管理に気をつけて、楽しい秋を過ごしましょう。

季節の変わり目 気温の変化に注意



寒

上着で上手に調節しようね





暑

朝晩と日中の気温の差が大きくなってきています。衣服で調節して、カゼをひかないようにしましょう。

汗はふこうね

〇気持ちの良い挨拶をしよう！😊

みなさんは挨拶をしていますか？おはようございます、こんにちは、失礼します、いただきます、さようなら、おやすみなさい...さまざまな挨拶がありますね。「挨拶は健康と何の関係があるの？」と思う人もいるかもしれませんが。

今日は、大きな声を出して挨拶をすると変化することについてお伝えします。

①免疫力アップで病気に負けない身体に！

お腹から声を出すことで、全身の筋肉を使い、身体も丈夫になります。

また、血の巡りも良くなるので、身体があたたかくなり、免疫力アップの効果もあります。

おはようございます!!



②気持ちの良いコミュニケーションができて、みんな笑顔に！

友達や先生、家族と話すと楽しいですよ。楽しい時間を沢山作り出せたら素敵ですよ。

また、おいしい給食が食べられるのは、食材や料理を作ってくださっている方々のおかげです。

一日の始まりの挨拶、終わりの挨拶、食事への感謝など、気持ちを込めて声を出してみましょう。

それでは、気持ちの良い挨拶ができるように、先生から俳句(五七五)のワンポイントアドバイス！

みかけたら 挨拶しよう 自分から

挨拶ができる人はとても素敵です。ぜひ、今よりもっと素敵な人を自指して今日から挨拶してみてくださいね！



10月の保健目標

目を大切にしよう



10月10日 目の愛護デー



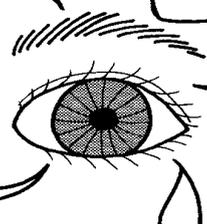
10月10日の10の字を横にすると人間の目とまゆ毛のようになるため、「目の愛護デー」と言われています。いつもなにげなく使っている目ですが、一生使うものです。家族や友達・先生の素敵な表情、好きなもの、きれいな景色、これからも大事にしていきたいですね。自分の未来のために、目の健康を守りましょう。

たいせつな目はたくさんのもにまもられているよ!

まゆげ
おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここでとめるんだよ!

まぶた
目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パツとじて目をまもるんだよ!

まつげ
目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ!



ぼくたちおさかなにはまぶたがないんだよ。

まばたき
まぶたはいつもパチパチとじてなみだが目の全体にゆきわたるようにしているんだよ!

なみだ
ないていないときも、いつもなみだは目の表面をながれているよ!目がかわかないように、目にえいようをおくるんだよ!

目に悪いことをしていませんか?



×テレビを近くで見る



×姿勢が悪い

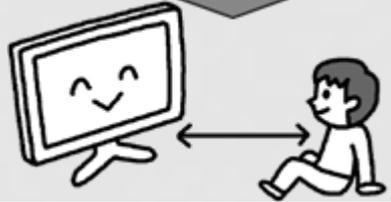


×長時間ゲームをする

目の疲れをとるために



○遠くを見る



○テレビやゲームは、画面からはなれて、休みも入れる
※40分使用したら10分休もう



○しっかり睡眠をとる