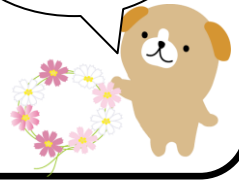


海道小
10 月号

ほけんだより

* おうちのひとと一緒に読みましょう。



あれだけ厳しかった暑さも、ようやくおさまってきて、過ごしやすくなりました。とくに朝・夜は、だいぶ涼しくなってきましたね。学校では、かぜをひくなど体調をくずす人が多くなってきています。連休疲れで体力がおちていることや、急に涼しくなったり、逆に暑くなったりする



ことが主な原因です。10月になると「衣がえ」で冬向きの服に変わっていきます。その日の気温や体調に合わせて着る物をおうちの人と一緒に選びましょう。



身体計測と視力検査があります！

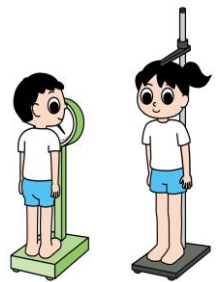
身体計測

10月16日(金) 5・6年生
19日(月) 3・4年生
20日(火) 1・2年生

視力検査

10月22日(木) 5・6年生
23日(金) 3・4年生
26日(月) 1・2年生

めがねを持っている人は、忘れずに持ってきてましょう！



朝ごはん食べてきてますか？



朝ごはんを食べることが大切な理由ってなあに？

①体のリズムを整える

朝食は、一日の力の源である。もし、朝食をとらなかったら、頭も体もぼんやりしたまま午前中が過ぎ、元気が出てくるのは、給食後となる。

毎朝決まった時間に朝食を取り、体のリズムを整えよう！



②やる気と集中力UP

朝食をとるとすぐに体温が上がり始めるが、とらないと、給食まで低い状態が続き、眠くなって、あくびが出たりする。

朝食をとると、体の中で熱がつくられて、元気が出るよ！



③脳にエネルギー補給

人間の脳が順調に働くためには、エネルギーが必要である。前日の夕食から給食まで 15 時間以上もあるのに、脳までエネルギーが回らず、脳が栄養不足になって、イライラしたり、集中力がなくなったりするよ！





目にやさしい生活をしよう!!

10月10日は

目の愛護デー

学校やうちであてはまることはないかな??

前髪が長くてよく
目の中に入る。



前髪が長いと、
目を傷つけたり、
バイキンが入る
原因になったり
します。長くなっ
たら、切るかピン
でとめましょう。



テレビゲームを
何時間も続けて
やっている。



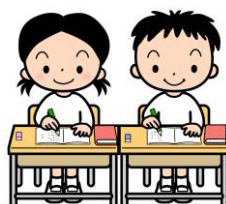
ゲームは1日
1時間など、ルー
ルを決めましょ
う。途中で休憩を
とることも忘れ
ずに!



机にへばりつくよ
うにして字を書く。



姿勢が悪いと目
の疲れにも影響し
てきます。机から
目を30cm以上は
なすようにしまし
よう。



暗い所で本を読ん
だりテレビを見る。



部屋の明るさに
は十分気をつけま
しょう。逆に日光
が直接当たるとこ
ろで本を読んでも
目を疲れさせてし
まいます。



見え方に変わりはありませんか?
定期的にチェックしましょう。



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど
たまには遠くをながめて休憩を!

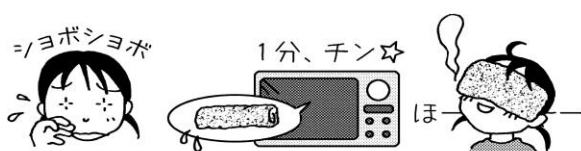


目の愛護デー

目にやさしい生活を



目がズズズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、ショボショボする...
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン!
蒸しタオルで目を温めてあげましょう。