SUKU² ほけんだより

10月

ミニ運動会も終わり，季節もぐんと秋らしくなりましたね。
秋は気温差が大きく，急に涼しい日も増え体調を崩しやすくなります。上着などで上手に調節し，元気に過ごしましょう♪

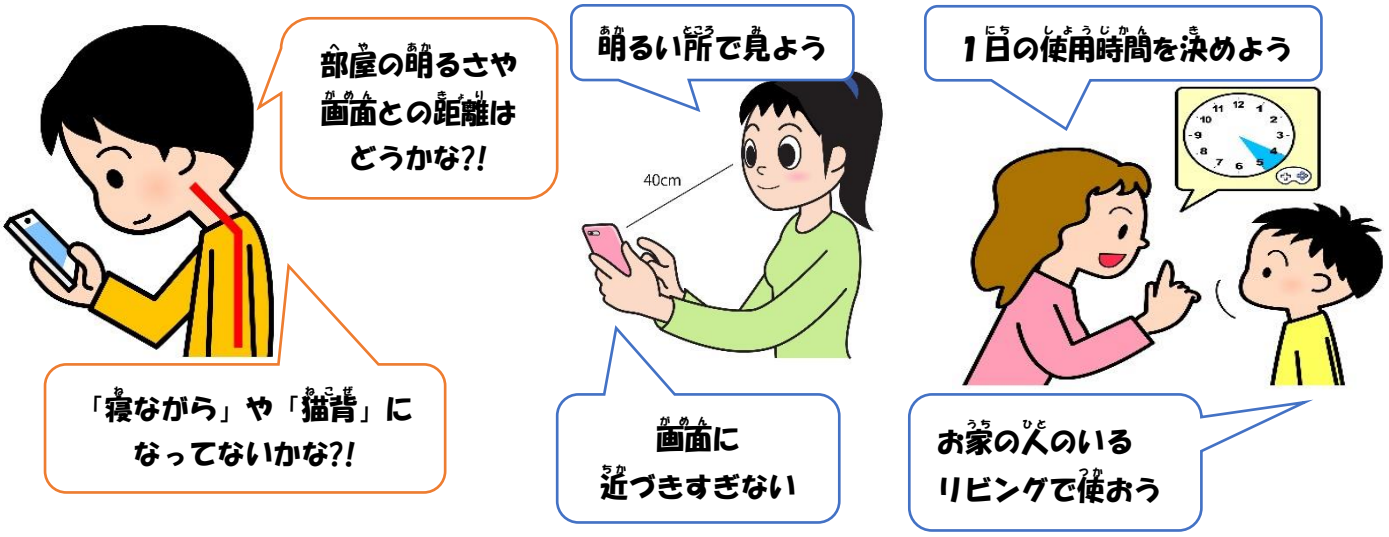
今月の保健目標

目を大切にしよう

宇都宮市立清原北小学校　保健室

１０月１０日は目の愛護デー～メディア機器との付き合い方を見直そう～

ついつい長い時間，ゲームや動画を見ている人はいませんか？
自分の大切な目を守るためにも，姿勢や約束を決めて上手に付き合いましょう。



～お家の方へ～

ご家庭でメディア機器（ゲームやタブレットなど）の使い方についてルールはありますか？使い過ぎによる目の疲労や睡眠への影響が心配です。生活に支障が出ないよう，約束を決めておくことをおすすめします。

●自分の部屋へ持ち込まない ●夜８時を過ぎたら使用しない ●１時間以上やり続けないなど

時間の使い方を意識しましょう

帰宅後は，夕ご飯・歯磨き
お風呂・翌日の支度・宿題など…
やることがたくさんありますね。
また，低学年は９時までに，高学年でも１０時までに眠ると十分な睡眠時間が確保できます。

季節の変わり目は体調を崩しやすいので睡眠を大切にしていきましょう！

蜂などに気をつけて！

秋になり蜂の活動が活発になり，刺された場合重大な症状が現れることもあります。
蜂を見かけても，●刺激しない
●巣に近寄らない
●大人に伝える　　など
虫がいないかよく観察し，自分自身でも注意をしながら遊びましょう！