

ほけんだより 10月

富屋小学校保健室
10月の保健目標
目を大切にしよう



厳しかった暑さがおさまり、ひんやりと感じる時間が増えてきましたね。この時期は、急な気温の変化で体調をくずしやすいです。その日の気温や体調に合わせて着るものを調節しましょう。カーディガンや長そでのシャツなど、脱ぎ着しやすい服があると便利です。



目の愛護デー

目としせいをまもる!

スマホ・ゲームとのつきあい方



スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』『しせいをよく』がますます大事になっていますね。つきあい方をあらためて見直してみましょう。



へやを
明るくする



ときどき休む
(1時間→15分ほど休けい)



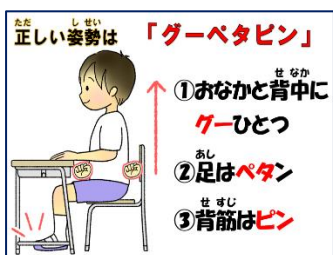
目と画面を
ちかづけすぎない



屋外活動を増やす
(1番のおすすめ!)



正しい座り姿勢を
学校の外でも意識
してみよう



「寝ながら」
「ねこぞ」をさける



ごはん・おやつ
のときは使わない



「歩きながら」は
ぜったいダメ!



目がかわかないように
まばたきをする



睡眠の質が下がります
寝る前のスマホ



電子機器を使うのは、寝る1~2時間前までに...

寝る直前までスマホを触っていませんか??

朝、起きられない

昼間もずっと眠い...

そんなあなたは、よく眠れていないのかも…。もしかしたら、寝る前スマホが原因かもしれません。体は太陽の光を浴びることで「昼」と認識し、睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌をおさえています。しかし、太陽の光とよく似ているのが、スマホの画面から出る「ブルーライト」。夜にスマホを長時間見つめると、体が昼間だと勘違いし、体内のリズムがくると、眠りの質が悪くなってしまいます。

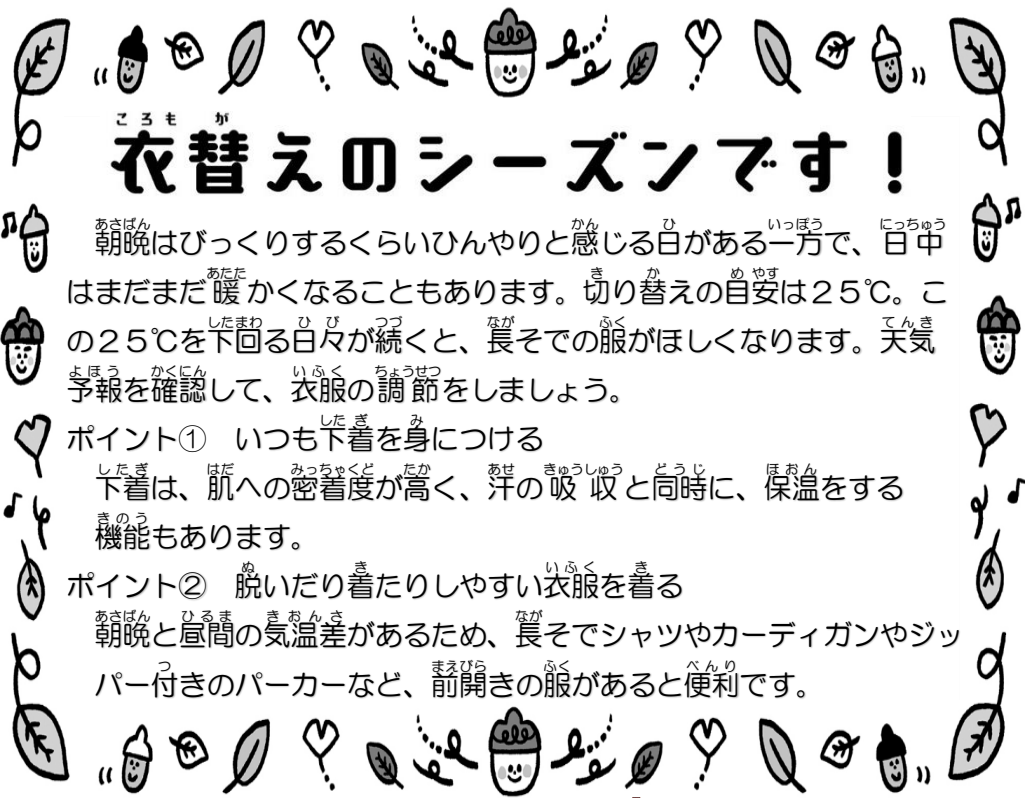
良い眠りのために

例えば・・・

- ★寝る前は、家族と話す時間をつくる
- ★トランプなどカードゲームをして楽しむ
- ★お風呂の後はストレッチでリラックスする

画面から離れた楽しみ
を見つけてみよう





朝晩はびっくりするくらいひんやりと感じる日がある一方で、日中はまだまだ暖かくなることもあります。切り替えの目安は25℃。この25℃を下回る日々が続くと、長そでの服がほしくなります。天気予報を確認して、衣服の調節をしましょう。

ポイント① いつも下着を身につける

下着は、肌への密着度が高く、汗の吸収と同時に、保温をする機能もあります。

ポイント② 脱いだり着たりしやすい衣服を着る

朝晩と昼間の気温差があるため、長そでシャツやカーディガンやジッパー付きのパーカーなど、前開きの服があると便利です。



気温にあわせた服装の目安

25℃以上	半そで
25～20℃	長そでシャツ
20～16℃	薄手の上着
16～12℃	薄手のセーター
12～8℃	薄手のコート
8～5℃	厚手のコート
5℃未満	ダウンやマフラー

委員会活動と児童の様子



完成！みんなが参加
してくれて嬉しい！

今年度は、保健体育&給食環境、合同で活動しました。協力して、掲示物や投票箱・投票用紙作成に取り組みました！

放送でレシピコンテスト投票を呼びかけ！



姿勢づくりに必要な栄養素…なるほど！

レシピ選別のポイントは…ズバリ「お肉！」

どれにしようかな…どれもおいしそうで迷うなあ。

池田先生と最後の活動。最後に記念写真をパシャリ★

投票の結果

第1位 「クリームチーズのココアプリン」でした🍰

11月22日の給食に出てきます🔍
みなさん、お楽しみに(´▽`)♪
レシピの提供ありがとうございました。



協力して最後までよくがんばりました👏