

ほけんだより



陽光小学校 保健室
 おうちの人と一緒に
 読みましょう！！

10月のほけん目標

目を大切にしよう



今年の夏は厳しい暑さが続きましたね。ようやく風が涼しく、過ごしやすい気候になりました。しかし、まだ日によっては、日中汗ばむ日があったり、一日の中で温度差があったりし、体調を崩す人や風邪をひく人もいます。気温の変化に合わせて、上着の用意をするなど、衣服での調節ができるようにしましょう。

また、これからどんどん寒くなり、かぜをひく人が増えたり、インフルエンザなどの感染症が出始めたりしてきます。今まで以上に石けんによる手洗いうがいをしっかりとて、体調管理に努めましょう。

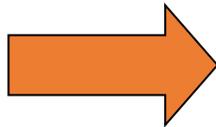


…生活習慣を見直して、2学期を元気にスタートさせよう！…

【生活習慣を振り返ってみましょう】

- ☑ 当てはまるものに☑してみよう。
- 朝すっきり起きられない日がある。
- 朝食を食べない日がある。
- 体を動かす機会が少ない。
- 就寝時刻が22時より遅い。

ひとつでも
 当てはまる場合…



生活リズムが乱れているかも…！
 1日の生活リズムを整えるために、自分の“時刻”を考え見直してみましょう。

○起きる時刻

朝、慌てず準備をして学校に行くには、何時に起きればいいですか？



○家を出る時刻

登校班の集合時刻に間に合うためには、何時に家を出るといいですか？



○朝ごはんを食べる時刻

急がず、しっかり朝ごはんを食べるには、何時から食べ始めるといいですか？



○ねる時刻

小学生は8～9時間は、睡眠をとる必要があります。起きる時刻から考えてみましょう。





普段から自にやさしい生活を心がけていますか？ゲーム機器やタブレットなどを長時間使っていませんか？いつも何気なく物を見ているが、目は思った以上に使われていて、知らず知らずのうちに負担がかかっています。一生使う大切な目です。自分の生活を振り返り、自にやさしい生活を心がけましょう。

め やさ せいかつ ころ …目に優しい生活を心がけよう…

どれも大事なことです。
いくつできているかチェックしてみましょう。



前髪は目にかからないようにする。

姿勢よく座って
本を読む。



適度な明かりで
勉強する。

ゲームなどをする
ときには時間を決めて休む。

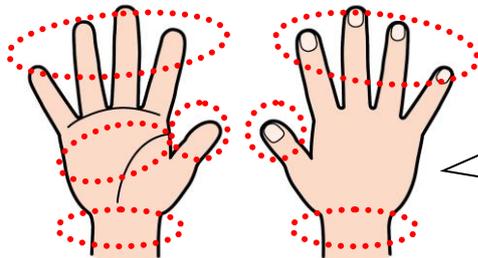


十分な睡眠をとる。

つか てあ せっけんを使ってしっかり手洗いできていますか？

これから流行が懸念されるインフルエンザなどの感染症から身を守るためにも、こまめな手洗い・うがいが重要になります。ただ水で手を洗えばよいわけではありません。せっけんを使うことや洗い残しの多いところを意識して手洗いをすることが大切です。もう一度、自分の手洗いを見直して、学校やお家でしっかりと手洗いをしましょう。

洗い残しの多いところ



指先・つめ おや指
指と指のあいだ 手のしわ 手首 など

★つめはのびていませんか？

つめのあいだにも汚れがつきやすいため、
つめはいつも短く切っておきましょう。

1・2年生の様子

業間や昼休みなど、外から帰ってきたときには、指と指の間までしっかりと手洗いができていました。手を洗った後には、清潔なハンカチで手が拭けるようにハンカチを身につけましょう。

