

10月

ほけんだより

平成29年10月2日
練馬区立北町西小学校
校長 吉川 文章



10月が近づき、朝・晩は涼しくなりましたが、体の調子はどうでしょうか？ 季節の変わり目には、人間のからだは気温の変化に適応しようとがんばり、その疲れが出て体調をくずすことが多くなります。夜は早く寝て、じゅうぶんな睡眠で疲れをとりましょう。

ほけんもくひょう
10月の保健目標



め たいせつ
目を大切にしよう

10月10日は目の愛護デーです。目を大切にしましょう！



め
目がつかれたら



目の体そうをする
(ぎゅっととして
ひとみを動かす)



と
遠くを見る



めに悪い環境
をチェックし、
原因をとりの
ぞく



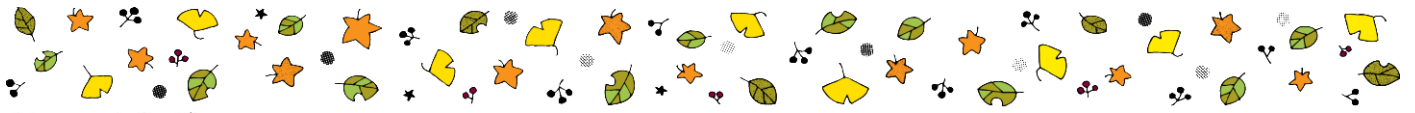
め うんどう
目も運動で
つか
疲れる!?









テレビゲームをすると、目は速い画面の動きにあわせて動くので、目の筋肉や神経はへトヘトになります。そして、ゲームに集中しすぎてまばたきの回数が減るため、目は乾いてしまい、さらに疲れてしまいます。

ゲームは長時間続けず、「〇分やったら△分間は目を休める」など時間を決め、休憩をとり、目を閉じてゆっくりと眼球を動かしたりしましょう。また、ゲームをする部屋はふだんの生活と同じくらいの明るさで、画面に直射日光が当たらないようにするなど、環境を整えましょう。





こうかてき てあら
効果的なうがい・手洗い  *  *  *  *  * 












かぜやインフルエンザをふせぐためのうがいや手洗いがきちんとできているか、クイズで再確 さいかく

Q1 てあら手を洗うときは… Q2 てあら洗ったあとの手は… Q3 さいかくうがいをするときには…


① みず水でさっとぬらす ① き着ている洋服でふく ① おくのどの奥までガラガラと

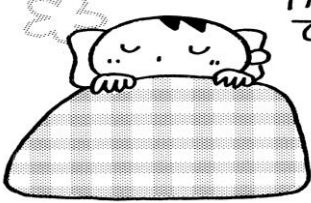
② せつ石けんでていねいに洗う ② あらいせいけつなタオルやハンカチでふく ② くちなか口の中だけブクブクと

答え：Q1 ②、Q2 ②、Q3 ①

 *  *  *  *  *  *  *  *  *  * 

なぜが流行る ほかに **季節**です。 ちゅうい **ひきはじめに注意してほしいこと**

<p>むりをせず温かくして休む</p> 	<p>しっかり食べて栄養をとる</p> 	<p>部屋の温度や湿度にも気を配る</p> <p><small>しつど</small>湿度は70パーセントくらい</p> 	<p>急な高熱はインフルエンザの疑いあり。すぐに病院へ</p> 
--	--	--	---

10月の保健行事 

カゼはひきはじめが **丹心** 無理しないでね

10月12日(木) **秋の歯科検診 (全校児童：午前中)**

あさ * 朝ごはんの後、あと 歯をしっかりとみがいてきてください。

10月12日(木) **4年生のそしゃく学習 5時間目**

にほんだいがくしがくぶふぞくしかえいせいせんもんがっこう * 日本大学歯学部附属歯科衛生専門学校がくせいの学生さんが指導していただきます。

10月13日(金) **6年生移動教室前の健康診断 1時頃から**

いどうきょうしつまえ * 6年生は、移動教室用の黄色い健康カードけんこうしんだんを必ず持ってきてください。

