

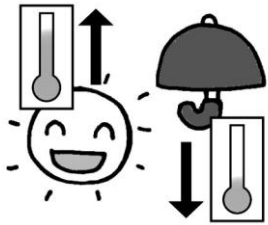
ほけんだより10月

平成26年10月7日
練馬区立南が丘小学校
保健室

過ごしやすい季節になりました。しかし、朝晩と日中の気温の変化などで、体調を崩す人もいます。かぜやインフルエンザが流行する時期が近づいています。練馬区内の学校ではインフルエンザが出ているようです。今から、お子さんと手洗い・うがい、早寝・早起きなどの習慣を確認し、元気に過ごせるようにしてください。

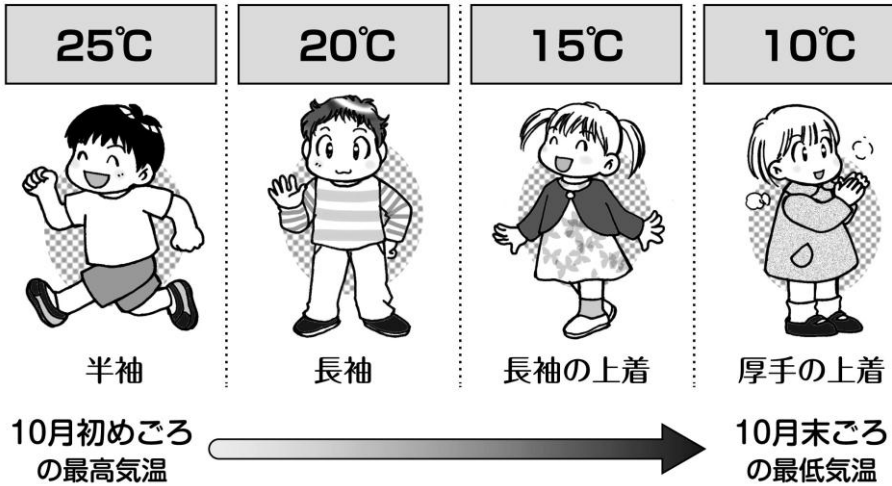


気温の変化に合わせて衣服を調節しましょう



10月は、気温差の大きな時期です。月の初めと終わりを比べると、最高気温・最低気温とも10℃前後低くなります。また、晴れの日と雨やくもりの日、朝晩と日中でも気温の差は大きくなりますから、衣服の調節が体調管理の大きなポイントになります。

▼▼▼気温と衣服の種類目安▼▼▼



衣服は「ほどほど」が一番

これからは、少しずつ気温も下がってきますが、厚着のしすぎにも注意してください。

たくさん着込みすぎると、体温がこもってしまったり、汗をかいた場合にあとで冷えてしまったりすることがあります。かぜの予防のためにも、適度に調整してあげましょう。



* 10月の保健行事予定 *

10月23日（木） 秋の歯科検診：全学年

※むし歯の有無だけの検診です。

※当日の朝、歯みがきを忘れないように声かけをおねがいします。

※検診の結果をお知らせしますので、むし歯があったら早めに歯科を受診してください。



☆ 10月の保健目標 ☆

目を大切にしよう



目にごみが入った時



じゅうがつ とおか
10月10日

め あいご
目の愛護デー

10月
10日

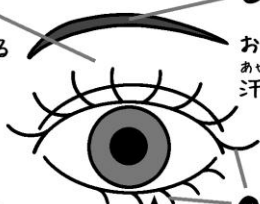


10を横にすると、まゆげと目のように見えるので、10が2つ並ぶ日が「目の愛護デー」になりました。

ゲームで遊ぶ時間を決めて守るなど、休みなく働く目をいたわる生活をしたいものです。

わたしたちが大切な目を守っています

●まぶた
と閉めて目を
守る
め
かんそう
め
かんそう
目の乾燥を
ふせぐ

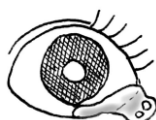


●まゆげ
おでこから流れる
あせ
汗をふせぐ

●なみだ
め
かんそう
目の乾燥をふせぐ
あら
なが
かんせん
ゴミを洗い流し、感染をふせぐ
め
さんそ
えいよう
目に酸素と栄養をあたえる

●まつげ
め
にゴミやほこり
はい
が入らないように
ふせぐ

こんなときは注意！！



～目がSOSを出しています～

- ◆黒板に書いてある文字が、はっきり見えない。
 - ◆教科書の文字がぼやけて読みにくい。
 - ◆少し離れると、テレビの文字が見えない。
- 春の視力検査で、ぎりぎりAだった人や「目のSOS」サインの出ている人は、眼科で、くわしく調べてください。



め目Q健康Qのために心がけたいことめ



目からのきよりに注意！

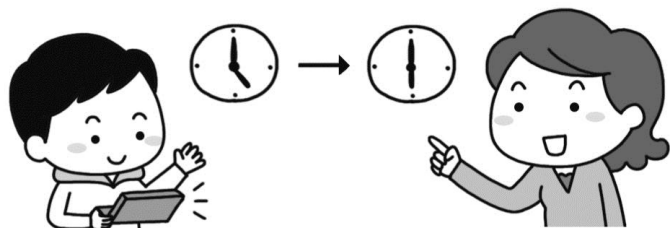


●つくえ・本・テレビなどに目を近づけすぎない

こころ



●まえがみは目にかからないようにする



●テレビやゲームは時間をきめて、それを守る



●ときどき遠くをみるなどして、目を休ませる