

ほけんだより 10月

10月に入ってもまだ夏の日があると思えば、
 昼間でも長袖1枚では肌寒い日もあり、気温の変動
 の大きい日が続いています。しかし、夏には暑くて
 やる気が出なかったことも、少し涼しくなったこ
 の時期なら、はかどるかもしれませんね。体を動
 かすのに気持ちのよい時期です。進んで外に出て、
 思い切り体を動かせるといいですね。

感染症発生状況

9月は、溶連菌感染症、咽頭結膜熱
 (プール熱)、伝染性紅斑(りんご病)

のお休みがありました。



10月26日(金)は、6年生の歯の染め出し学習があります。
 持ち物が多くありますが、準備をよろしくお願ひします。

夏から秋

服装でしようすに コントロールを!



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

秋は、日々の気温差が大きな時期です。晴れの日には朝夕の気温差が大
 きく、1日の気温差が10℃近くになる日もあります。また、雨の日
 は昼間でも15℃くらいまでしか上がらない日もあります。

その日の気温や体調に合わせて、肌着や上着でこまめに調節をしま
 しょう。脱いだ上着を忘れないでね。

いどうきょうしつ えんそくの 乗り物の とき 移動教室や遠足で、乗り物に乗る時に

乗り物酔いになっちゃった
どうしよう?



乗り物酔い

前日 しっかり睡眠をとる。
睡眠不足だと酔いやすくな
ります。



当日朝 朝ごはんは腹八分目。
満腹すぎても空腹すぎても
ダメ。



乗車前 30分前に酔い止めの薬を
飲んでおきましょう。



乗車中

エチケット袋はすぐに取り出せるところに。
眠ってしまえば酔わずに済みます。不安が
乗り物酔いを引き起こすこともあるので、
「酔わない!」と思うことも大事。




エチケット袋

ビニール袋と紙袋を
重ねておくと
漏れない・
見えない
ので◎

酔ってしまったら...
衣服を緩めて遠く
の景色を眺めます。

10月10日
目の愛護デー




目に
やさしくない
のは、こんなこと



× 暗い部屋で本を読む
暗いから目を近づけがち。ピントをあわせようと目が無理をするよ



× ゲームやスマホをずっと続ける
近いところをずっと見ていると、ピントをあわせる目の力がにぶくなるよ
まばたきがへって、目がかわるよ

× 目をこする
目の表面は傷つきやすいよ。傷からばい菌が入ることもあるよ

ゲームをしすぎちゃいけないの?

Q. お母さんが、ゲームしすぎたら視力が落ちるわよっていうんだ。どうして?

A. 近くをずっと見ていると、目のピントを合わせる筋肉（毛様体筋）が働きっぱなしになります。それが続くと、筋肉は緊張して固くなり、どんどん近くしか見えないようになります。これが近視。いま子どもに増えているんです。
ゲームに限らず、テレビや勉強、読書でもやりすぎ・がんばりすぎは近視の原因に。ときどき遠くの景色を見たりして、目を休めてあげてね。

遠くを見る時



近くを見る時



生活に気を付けていても、見えづらさを感じたら、早めに眼科で見てもらいましょう。

う ひと はや よやく
打つ人は、早めの予約を!

予防接種スケジュールを
決めよう

インフルエンザの

インフルエンザの
予防接種を打つと、
絶対かからない?

いいえ、絶対かからないわけではありません。でも、かかりにくくなったり、かかっても重症になるのを防ぐことができます。

効果は
どれくらい続くの?

接種した日（2回接種の場合は2回目）の2週間後から約5カ月間、効果は続きます。

いつごろ
打てばいい?

インフルエンザは、だいたい12月から3月ごろに流行し、ピークは1月から2月です。予防接種の効果が出てくるまでに2週間ほどかかるので、12月中旬までに打ち終わるのがいいと思います。

