

ほけんだより

令和5年10月3日
10月号 保健室
上尾市立上平小学校

10月になりました。今は季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期です。朝晩の気温差も感じられるようになりましたので、お家の方と登校前に天気予報を確認したり、気候に合わせた服装で体温調節をしたりして体調を崩さないように注意しましょう。

〇〇の秋！…あなたはどのように過ごしますか？

☆スポーツの秋

過ごしやすい気候になり、運動しやすい季節です。朝の活動や体育の時間、休み時間など、外でたくさん体を動かすと気持ちがいいですよ。

☆食欲の秋

暑さが和らいで、食欲も増してくる頃です。旬の食材を味わってみましょう。

☆読書の秋

たまにはテレビやスマートフォンから離れて、本を読んでみませんか。ただし、読む時の姿勢や夜更かしに注意してくださいね。

☆芸術の秋

絵をかいたり、音楽を聴いたり、映画を見たり…芸術にふれることで、心にも栄養を与えてみてください。学校では芸術鑑賞教室があります。



10月は修学旅行など、バスに乗る行事があります。みなさんの中には、乗り物酔いが心配な人もいます。空腹は良くないので、朝はしっかり食べましょう。また、よい止めやエチケット袋を持っていると安心ですね。そのほかに大切なのが、気持ちです。「酔ったらどうしよう…」と不安にならずに、お友達との会話などを楽しみましょう。

行事・イベントを楽しむために



まえの日は早くねて、疲れを残さないように



朝食はしっかり食べてエネルギーを補給

10月10日は目の愛護デーです！

情報の80%以上は目から入ると言われています。これからずっと使うとても大切な目のために、目に優しい生活を心がけましょう。



前髪は目にかからないように 長時間のテレビ・ゲームはNG 正しい姿勢・環境で勉強する

目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

なみだのやくわり



目に入ったゴミを洗い流す 栄養や酸素を運ぶ 目をうるおして乾燥をふせぐ 細菌をやっつける

目に涙を行き渡らせる役目をしているのが、まばたきです。ゲームやパソコンに夢中になるとまばたきの回数が減ってしまうので注意しましょう。

目指せ！むし歯ゼロ！

上平小のむし歯治療率は52%です。まだ、治療に行っていない場合は早めに治療にいきましょう。治療後は結果をお知らせした黄色の用紙を提出してください。



歯ブラシの毛先はチェックしていますか？しっかりみがいても、毛先が広がっていると、汚れの落ち具合が下がってしまいます。1か月に1本を目安に交換しましょう。

