

# えががお

上尾市平方北小学校 保健室  
ほけんだより  
令和6年9月30日 No. 7

気温も下がり過ぎやすい季節になりました。日中の暖かさと朝夕の肌寒さ、気温差が大きくなるこの時期は体調を崩しやすいです。洋服の脱ぎ着で体温調整をしたいですね。



あなたの秋はどんな秋？



## スポーツの秋

運動をするのに快適な気温になってきました。休み時間は外に出て、思いっきり体を動かしましょう！体を動かすことは、体力の向上だけではなく、心のリラックスや集中力を高めるといった良いことがたくさんです。



## 食欲の秋

秋の味覚といえば、新米、さつまいも、さんま、まつたけ、柿など、お米、野菜、魚、きのこ、果物のなかで秋が旬な食べ物がたくさんあります。一口30回よく噛んで20分以上かけてゆっくり味わいましょう！



## 読書の秋

読書は集中力や記憶力を高めるほかにストレスを軽減する効果があるといわれています。目と本の距離は大丈夫ですか？目と本の距離は30cm！（タブレットなどの画面も同じです。）ピンとした姿勢で読みましょう！目が疲れたときは休憩をしてくださいね。

10月15日は世界手洗いの日

## 手洗いのポイントは？

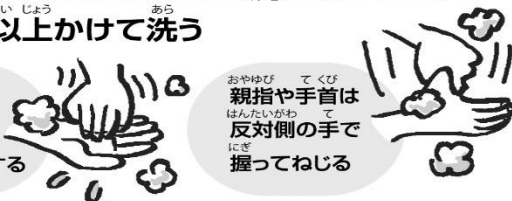
手をぬらして石けんをよく泡立てる



泡が汚れを吸い上げる！

こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして30秒以上かけて洗う

指先や爪は反対側の手のひらでこする



親指や手首は反対側の手で握ってねじる

洗い残しやすい箇所に注意する



流水でしっかり洗い流し、清潔なタオルなどで水気を拭き取る

タオルの共用はしないようにね！



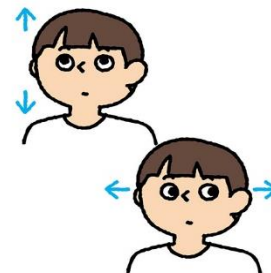
10月の保健目標

「目を大切にしよう」

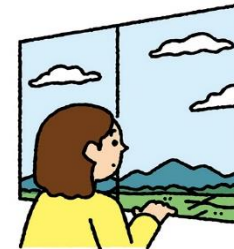


## 10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

### 目の愛護デーの由来

10を横にすると・・・〇〇  
眉毛と目に見えるからだそうです。

### 目の健康チェック

- 前髪は目にかかっていませんか？
- 目を細めて見ることはありませんか？
- 画面との距離は30cm以上離れていますか？
- テレビやゲームにルールはありますか？

### 保護者の方へ

いつも本校の教育活動にご理解、ご協力をいただき、ありがとうございます。9月下旬から気温が下がり、半袖から長袖に変わる子が増えました。まだ暑さがあったり、急に寒くなったりと寒暖差がある時期ですのでお子さんの体調管理にお気をつけください。

10月は目の愛護デーがあります。テレビや本などに近づいていく、瞬きが多い、目を細めて見ようとする、頻繁に目をこする等の仕草がある場合は、見えにくい物を無理に見ようとしている可能性があります。また、メガネの度数が合わないまま生活をしていると、視力の低下につながりますので、定期的に眼科での検査や受診をお勧めいたします。ご家庭でも目と物との距離をお確かめください。よろしくお願いいたします。