

10月 ほけんだより

令和5年10月13日(金)
野神小・ほけん室
ほけんだより・10月号

夜に聞こえる虫の声や、広く大きい秋の空が気持ちのよい季節になりましたね。10月になり、朝晩は涼しさよりも肌寒さを感じるようになってきました。運動会も終わり、疲れや寒暖の差で体調をくずしている人も中にはいるようです。季節の変わりめは、気温の差があるため、かぜをひきやすくなります。「寒い時には温かく」「暑い時にはすずしく」なれるよう、気候にあわせた衣服をえらんで、しっかり体調を整えましょう！



例年より半年以上も早くインフルエンザが流行しています。。。



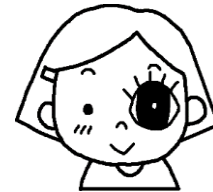
10月の保健目標

目をたいせつにしよう！ 10月は目の愛護月間

目が困っています・・・



目は、起きている間、ずっと休まず、働き続けています。目が困るような使い方をし続けていると、今はよく見えていても、やがて視力が下がり、今度は、あなたが困ることになります。



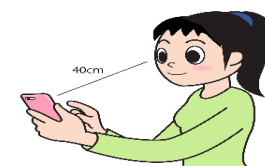
あなたの目を守る、3つの習慣

- 時々、遠くを眺める → 目の筋肉の緊張をほぐしてくれます。近くを見続ける作業を1時間続けたら、10～15分間遠くを眺めて、目を休めるといいでしょう。
- しっかり睡眠をとる → 目と脳を休ませます。自から入ってきた光を分析し、「情報」として受け取るのは脳の役目です。目を開けている間は脳も働き続けています。
- きちんと食事をとる → 好き嫌いやダイエットで偏った食生活をしていると、目に必要な栄養素が不足して、目が疲れやすくなります。

ウイルスくんはこんなヒトが大好き！

- くしゃみやせきを手で押さえない子！
おかげで他の子のところまで飛んでいけるんだ～
- 手を洗わない子！
家に帰ったときや、ごはんの前に洗わない子が特にスキ！
- 窓を閉め切った部屋にいる子！
外に追い出されず、一緒にいられてしあわせだな～
- 夜ふかしをする子！
寝不足の子はめんえき力がないから、すぐに友だちになれるよ
- 人ごみの中によく行く子！
仲良くなるチャンスがいっぱいあるよ

病気になる（ウイルスくに嫌われる）ためには、どうすればいいかわかったかな？



目を大切にしよう！