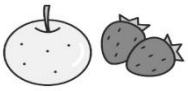
ほけんだより 10月

令和２年　１０月
高台寺小学校　保健室

朝と夜がぐっとすずしくなり、もうすっかり秋ですね。8月は暑すぎて外で遊べない日がたくさんありましたが、9月はやっと運動場で楽しく遊んだり、元気いっぱいに体育の授業ができるようになりました。保健室や職員室から、みんなが思いっきり遊んでいる姿を見て、先生もなんだかうれしい気持ちになりました。秋になってすずしくなると、気温の差に体がびっくりして体調が悪くなることがあります。たくさんご飯を食べて、十分なすいみんをとり、冬に備えて生活習慣を整えましょう。

朝は金、昼は銀、夜は銅

「朝は金、昼は銀、夜は銅（鉛という場合もあります）」って、なぞなぞのようですね。これは昔から「くだもの」を食べるのによい時間といわれてきました。くだものには多くの栄養素がふくまれていますが、なかでも糖質はエネルギーにかわりやすいので、朝おきてから脳をはたらかせるためによいのです。また、ビタミンやミネラル、食物せんいなどもふくまれ、からだの調子をととのえたり、うんちやおしっこを出やすくしたりします。もちろんこれはおすすめの時間。夜に食べてはいけないということではありません。



涼しい→暑い→涼しい季節

昼間は暑いときもありますが、朝や夕方は少し涼しいですね。だんだんと秋っぽくなってきました。このようなときはかぜをひいたり、体調をくずしやすくなったりします。暑いからといって薄着だけで出かけず、長袖の服も持って行くなど、寒くなったときに着られる服を準備しておきましょう。また、ふだんから早く寝たり、しっかりと栄養をとったりして、体調をととのえておくといいですね。

ぼくの　わたしの「○○の秋」

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　目に優しい生活を！

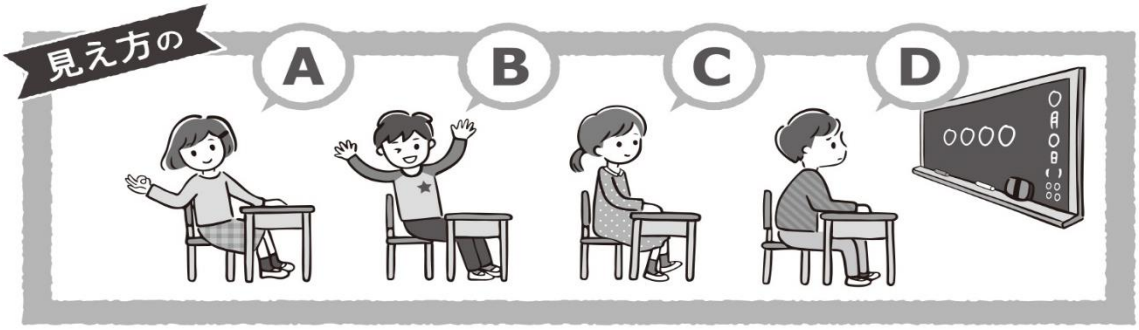
メガネ、コンタクトは
自分の度にあったものに

ゲームやスマホの
見すぎに注意

たまには遠くの景色を
眺めてリラックス

目が疲れたときは
蒸しタオルなどで温める

見え方の



A［1.0以上］	B［0.7～0.9］	C［0.3～0.6］	D［0.2以下］
1番後ろの席からでも黒板の文字はよく見えています	後ろのほうでも黒板の文字はほとんど読めます	後ろのほうでは黒板の文字は見えにくいです	前の席でも黒板の見え方は十分とはいえません

眼科検診で B・C・D と言われた人は、おうちの人と相談して、一度、眼科を受診しましょう。

10月15日は「世界手洗いの日」　どうして手洗いは大切なの？

ドアノブや手すり、机やスイッチなど、みんながさわるところには見えないバイキンがたくさん！

手についたバイキンは、口や鼻、目などから体の中に入って、悪さをします。体を守ろうとする力が弱まっていると、カゼをひいたり病気になったりします。

だから、手洗い。石けんを使って、つめの間、手の甲、指の間、手首までしっかり洗おう。

手を洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね

保健室　ちょこっとニュース

保健室の前にある掲示板に、保健委員のメンバーが描いてくれた、新型コロナウイルス感染症を予防するためのポスターが新登場しました！高台寺小学校のみんなのために、一生懸命描いてくれました。ステキなものばかりです。ぜひ、保健室前に見に来てくださいね。