

とみだしょう
富田小

ほけんだより10月

2023年10月号 保健室

きびしい暑さもようやくおさまってきて、これからは朝と夕方を中心に気温がさがる日がだんだんと多くなります。富田小の保健室でも、体調不良で来室する人の数が増えてきました。

また、これから寒くなってくると、かぜ・インフルエンザの流行が始まります。気候に合わせた服えらびも病気の予防につながる大切なことです。体の調子をくずさないように「暑くなったら脱ぐ」「寒くなったら着る」など衣服をちょうせつしながらすごしましょう。

10月10日は目の愛護デーです。みなさん2学期の視力検査の結果はどうでしたか？1学期よりも視力が下がっていた人が何人かいました。黒板の字が見えにくいなど症状がある人は早めに眼科を受診しましょう。



△つかれ目、しりよくが下がる…どうしてかな？

△ねそべってテレビを見ている



△勉強するときのしせいがよくない



△くらいところで本を読んでいる



△ケータイ・ゲームを長い時間使っている



ちょっとひととき
自分を休めよう

・目をとじて、しばらくじっとする

・遠くの景色をぼんやりながめる

・あたたかい蒸しタオルなどで目をあためる

黒板の字が見えにくい人は先生に知らせてください！



朝ごはんのお話

6月に実施した運動・生活に関するアンケートの結果、「朝ごはんを毎日食べない」、「ときどき食べない」と答えた人が全体の8分の1いました（12.5%）。

朝の目覚めがよく、朝ごはんをおいしく食べられることは、なによりも健康なしるしです。「1日のスタートは朝ごはんから」「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉にして、朝ごはんはきちんと食べましょう。

早起きでこんなにいいこと

- 1 朝ごはんをしっかりと食べられる 
- 2 トイレに行く時間ができる 
- 3 あわてずに出発できる 
- 4 毎日早起きがんばろう！ 

朝ごはん
3つのスイッチ ON!

からだ

体温が上がり、活動しやすい状態になります。



脳

脳にエネルギーが充電され、頭が働きやすくなります。

お腹

胃と腸が刺激され、うんちが出やすくなります。