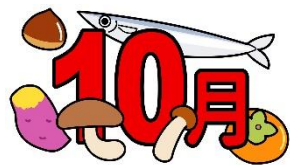


# ほけんだより



令和5年10月 一宮小学校 保健室

日ごとに涼しくなり、秋が深まってきました。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋・・・好きなことをより深めるのも、新しいことに挑戦するのもいいですね。また、日中と朝夕の気温差が大きくなり、体調を崩しやすい季節です。きちんと食べて、楽しく運動して、十分に睡眠をとって、体と心にたくさんの栄養を送りましょう。



10月10日は目の愛護デー  
10を横にすると目とまゆげに見えるよ

私たちは、まわりの様子を知るときに、「見る」「聞く」「においをかぐ」「味わう」「さわる」の5つの方法で知ろうとします。そのなかでも、人は「目で見ること」で約80%の情報を得ると言われています。大切な目を守るために、生活をふりかえって、目によい生活を心がけましょう。

## 目を大切にしよう

前がみが目にかからないようにする

よごれた手でさわらない

---

本やタブレットは目から30cm以上はなす

部屋の明るさに注意する

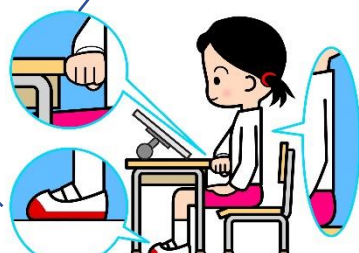
© 少年写真新聞社 2023

できているかな？  
いい姿勢

机とおなかの間は  
グー1つ分！

足のうらは床に  
ペタ！

背筋はまっすぐ  
ピン！



## 保護者のみなさまへ

### ●耳鼻科健診について

延期になっていた耳鼻科健診の日程が決まりました。

11月14日（火） 13時15分から

対象・・・2・5年生と、保健調査票の耳鼻科項目に○がついている児童

### ●インフルエンザについて

徳島県内で、インフルエンザの感染者数が増加しています。

感染した場合、「発症後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」は、出席停止となります。（医師の指示によってはこの限りではありません）

判明した場合は、学校までご連絡ください。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症				+5日			登校OK	
		解熱	+2日					
発症				+5日				登校OK
					解熱	+2日		

## ぽかぽかだより No.7

今回は、睡眠について  
考えてみよう。



私たちは、人生の約3分の1の時間を睡眠に使っています。つまり、これだけ眠らなければならぬほど、睡眠は私たちにとって大切なこととされているのです。

全ての動物は睡眠をとりますが、動物の睡眠と健康とのつながりには、分からないことも多くあります。しかし、十分な睡眠時間をとっていないければ、心とからだに悪い影響（集中力・記憶力の低下、いらいらしやすくなる、気持ちが落ちこんでしまうなど）が出てくるのが分かっています。だから、よい睡眠を毎日続けることが大切なんです！

すいみん

### よい睡眠をとるためのポイント

- 毎日同じ時間にねて、起きるようにしよう。
- ねる前に部屋を少し暗くしよう。
- 昼間はしっかり運動をしよう。



スマホやタブレットなどは光が強すぎて、ねることのじゃまになってしまうよ。



徳島市(名東郡)小学校養護部会Aブロック作成