

ほけんだより

令和5年10月2日
上大野小学校 保健室

じどう
児童のみなさんへ

あさばん かぜ 朝晩の風がひんやり冷たく感じます。秋といえば、みなさんは何を思い浮かべますか？ スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋、芸術の秋、睡眠の秋…。秋は、暑さも落ち着いて、何をするにも過ごしやすい季節です。また、「秋の夜長」といわれるように、日が落ちるのが早くなり、夜の時間が長くなります。みなさんにとっても「実りの秋」となるよう、健康に気をつけて過ごしましょう。



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

め たいせつ
目を大切にしよう



め
目としせいをまもる!

スマホ・ゲーム とのつきあい方

へやを
あか
明るくする



ね
「寝ながら」
「ねこぜ」をさける



やす
ときどき休む
(1時間→15分ほど休けい)



ごはん・おやつ
のときは使わない



め がめん
目と画面を
ちかづけすぎない



ある
「歩きながら」は
ぜったいダメ!



スマホやパソコン、タブレットはわたしたちの生活に欠かせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、目をたくさん使っていることがあります。

「目を大切に」「姿勢をよく」がますます大事になってきますね。目と姿勢に気をつけて、上手に付き合っていきましょう。

あつかったり



秋の季節の体調管理

さむかったり



朝夕の寒暖差が大きく、「季節の変わり目」とよばれる時期です。季節の変わり目は、自律神経が乱れることで引き起こされる体調不良になりやすい時期です。以下のことに気をつけて生活してみましよう！



人によって暑さ・寒さの感じ方はちがいます。自分の体に耳を向けて、下着で保温したり、上着を脱いだりしましょう。



気温の変化は、思っているよりも体に負担がかかります。規則正しい生活を心がけよう！



湯舟につかると血流がよくなって、疲れがとれます。リラックス効果、安眠効果にも◎

食べすぎにご用心！

今年も、「食欲の秋」がやってきます。新米、秋刀魚や戻りガツオ、きのこ、栗、さつまいも…。おいしいものが続々と登場しますね。でも、食べすぎには注意して！おいしいからといって食べすぎると、胃腸の不調を招きやすくなります。胃腸の不調は、肌トラブルや便秘、下痢などの原因になり、腸内環境が悪くなると、免疫力も低下してしまいます。健康に毎日を送るために、次のことに注意しましょう。

保護者の皆様へ

マイライフカードを実施します！（期間 10月16日（月）～20日（金）

マイライフカードとは、生活習慣の振り返りのために三中学区の学校で行っている取組です。1～2年生は、カードを持ち帰りますので、お子さんと一緒にやってみてください。3～6年生は学校で記入します。健康的な生活を送るために、どうぞご活用ください。

♡♡♡スクールカウンセラーによる教育相談があります♡♡♡

第4回 10月26日（木） スクールカウンセラー 鈴木 奈津子先生
※ ご希望される方は、マチコミのアンケート機能で申し込みください。

