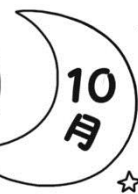




# ほけんだより



がつ ほけんもくひょう  
10月の保健目標

目のけんこうを考えて、目に良い生活をしよう!

みなさんは、目につかれを感じることはありませんか？暗いところで本を読んだり、長い時間テレビを見たり、ゲームをしたりすると目が疲れてしまいます。目が疲れる生活をしていると、目が悪くなったり、目の病気にもかかりやすくなったりします。また、頭が痛くなってしまう子もいます。目を大切にして、目に良い生活をしましょう！

## 目Q健康Qのために心がけたいこと



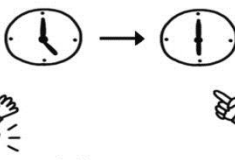
目からのきよりに注意!



●つくえ・本・テレビなどに目を近づけすぎない



●まがみは目にかからないようにする



●テレビやゲームは時間をきめて、それを守る



●ときどき遠くをみるなどして、目を休ませる

大切にしたいから

## 目によい生活習慣

とおくを見よう!

ずっと近くを見ていると、目のつかれが大きくなります。ときどき遠くのほうをながめて、目をひと休みさせましょう。

よい姿勢ですごそう!

背中が曲がっていたり、寝ころがって読書やゲームをしていると、目を近づけてしまいがち。背筋を伸ばしてすわり、本やゲーム機を目から30センチ以上はなしましょう。



じゅうがつ とおか  
10月10日  
目の愛護デー



目によい食べものもとろう!

乳製品や豚肉、ウナギ、ブルーベリー...でも、これらだけではなく、栄養バランスがかたよらないように食べましょう。



# 衣がえは様子を見ながら

10月は衣がえがあり、だんだんと秋・冬の服に切りかえていく時季ですね。でも、最近では10月でも気温が30℃近くまで上がったたり、急に寒くなったりもするので要注意。天気予報（気温）を毎日チェックするほか、おうちの人とも相談して、その日にどんな服装で登校するか、考えて選ぶようにしましょう！



## 保護者の方へ

寒暖の差が大きい時季になりました。調節しやすいものを中心に、毎日の服装をお子さんと一緒に工夫していただければと思います。なお、昼間に暑くなって学校で上着を脱ぎ、そのまま置き忘れるケースが見られます。登校前に「上着を忘れてこないように気をつけてね」などと、ひと言お声がけくだされば幸いです。

## ★ 頭がいたい、お腹がいたい子が、ふえてきています★

10月になり体調がわるくて保健室に来る子がふえてきています。朝学校に来る前に、体調が悪いときは、おうちの人に、学校で調子が悪いときは、先生に自分で言えるようにしましょう。自分でけんこうかんさつできるといいね！



① 頭やお腹はいたくないですか？

② ごはんが食べられないのは、病気の始まりかもしれないので、大人の人に相談しよう。

③ 朝、なかなか起きられないのは、ただのねぼうじゃないかもしれません

熱があるかもしれないので、体温をはかってみよう！

④ 「つままないな…」と思うことが多くなってきたら、こころの病気の始まりかもしれません。大人の人に相談することも大切ですが、体をたくさん動かすと、心の病気を予防することができます。天気の良い日は、外でたくさん遊びましょう！