

ほけんだより 10月

令和4年10月19日
西会津小学校保健室
文責 長島ひかり
No.6

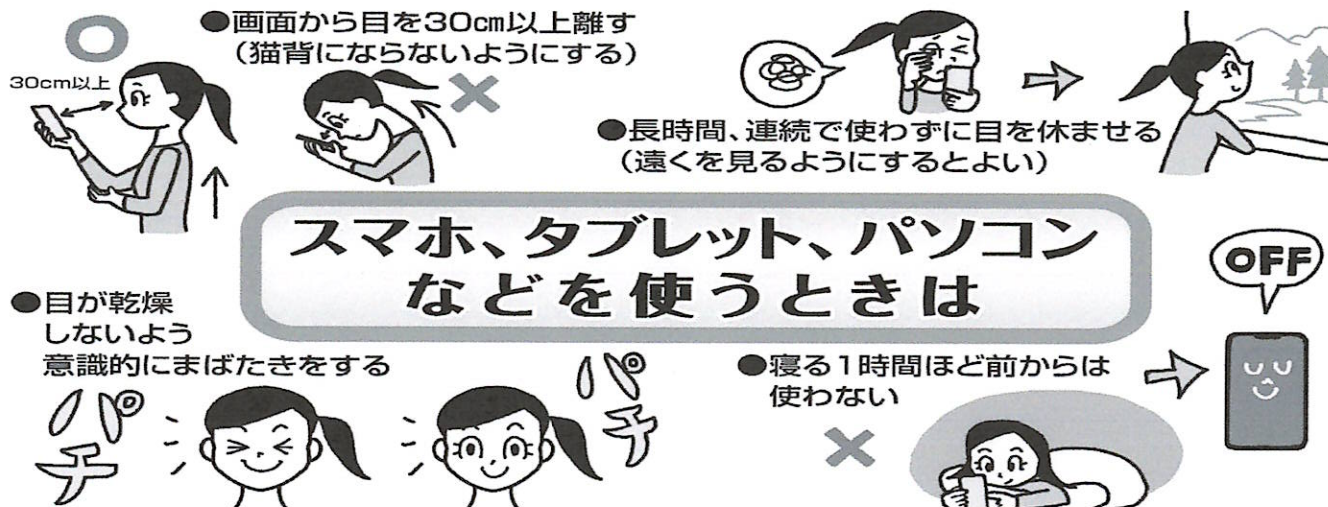
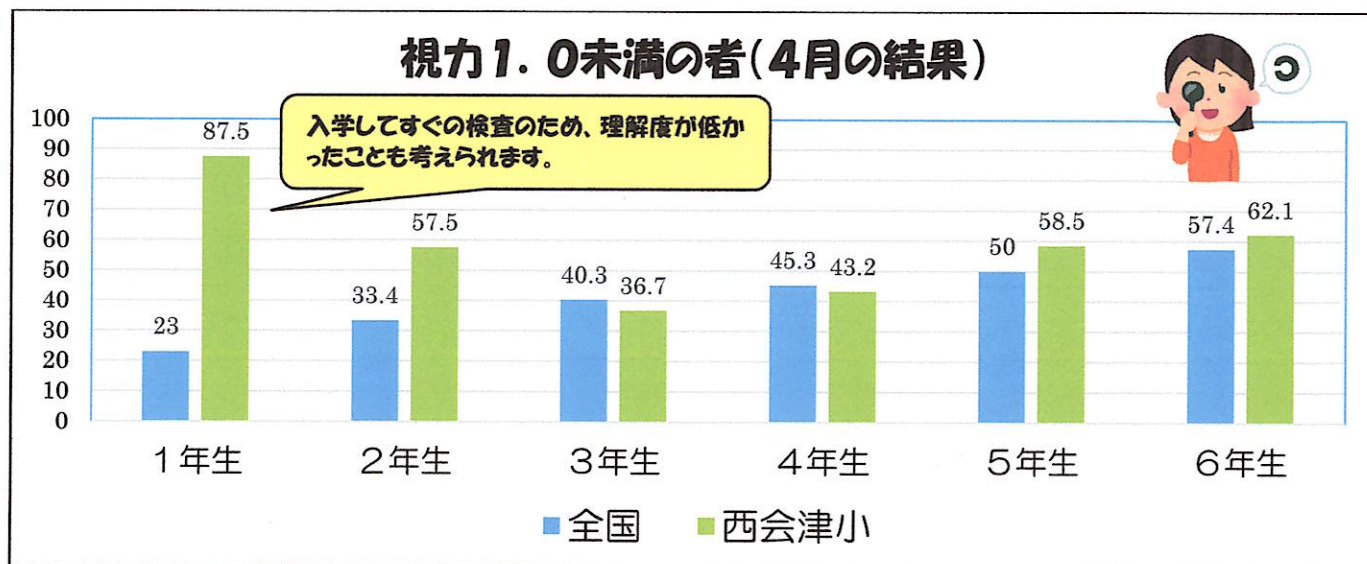
今週に入り、涼しい風や葉の色づきから、いよいよ秋の訪れが感じられる季節となりました。10月は、昼間と朝晩の気温差が大きい時期なので、体調も崩しやすくなります。

おいしい秋の食べ物で栄養をしっかりととり、たっぷり寝て、疲れを体に残さないよう気をつけていきましょう。



め たいせつ 目を大切にしていますか？

西会津小の子どもは、全国の小学生と比べて、「視力の弱い人が多い」という課題があります。下のグラフを見ると、全国と比べて1・2・5・6年生は視力1.0未満の子が多いです。特に1・2年生は、全国と比べて大きく上回っており、低学年からの視力低下が心配されます。目にやさしい生活を心がけ、一生使う目を大切にしていきたいと思います。





目はからだの窓



目には、心の動きだけでなく、からだの調子も表れやすいのです。
毎日、鏡の前で「目」もチェックしてみましょう！

◆ 目が充血している

→ 目にふたんをかける生活をしていませんか？



◆ 目の下にクマがある

→ 疲れがたまっていますか？

目の下は、皮ふがうすいので、疲れて血のめぐりがわるくなると、黒っぽく見えるときがあります。



◆ まぶたのうら側が白っぽい

→ 貧血になっているかもしれません。

食事のバランスや量を見直してみましょう。

レバーやひじき、たまご、ほうれんそう、大豆などを食べて栄養をとりましょう。



あき ふう 秋から冬へ...

朝晩すずしく、気温差の大きくなるのが10月です。天気の良い日は気温が上がり、冬服では少し暑く感じれることもあるでしょう。雨の日は気温が低く、冬服でも肌寒く感じるかもしれません。肌着や上着でじょうずに調節し、体調管理をしましょう。



きろくかい マラソン記録会がひかえています！



本番に向けて練習にはげむみなさん。じゅうぶん力を発揮できるように、朝ごはんは必ず食べてきましょう。また、練習で汗をかいたら、そのままにせずタオルで汗をふき、着がえをしたり上着を着るなどして体をひやさないようにしましょう。

おうちのかたへ ～保健室より 下着（パンツ）の貸し出し変更について～

学校生活でパンツが汚れてしまった場合、保健室では以下のように対応を変更いたします。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

<今まで>

保健室備え付けのパンツ（未使用）を履かせ交換し、新しい物を返却していただく。



<これから>

紙製のパンツを履かせる。（返却不要）※個別に予備を持っている場合を除く。

紙製のパンツを希望しない場合には、お子さまに予備のパンツを持たせていただくようお願いします。