



ほけんぞより 10月

川口市立安行東小学校 令和6年 10月1日

朝や夜はずいぶんと涼しくなってきました。今の時期は季節の変わり目で体調をくずしやすいです。これからだんだんと冬が近づいて、空気が乾燥してくると、今まで以上に風邪やインフルエンザが流行してきます。元気に毎日をすごしましょう。

この時期は衣服で体温調節

日中、暑い日もありますが、朝夕は冷え込む日が多くなってくる時期です。「今日は暑いな…」「夕方になると、ちょっと寒いかも!？」というときは、カーディガンやジャンパーなどのはおりもので体温調節をしましょう。下着も大切です! 汗を吸い取り、体の保温にも役立ちます。

そろそろ衣替えの時期ですが、一気に夏物と秋・冬物を入れ替えるのではなく、真夏の衣服から片付け、体温調節に役立つ秋・冬物に少しずつ入れ替えていく方法がおすすめです。毎日、元気に過ごすためにも、自分の「体の声」に耳を傾けましょう。

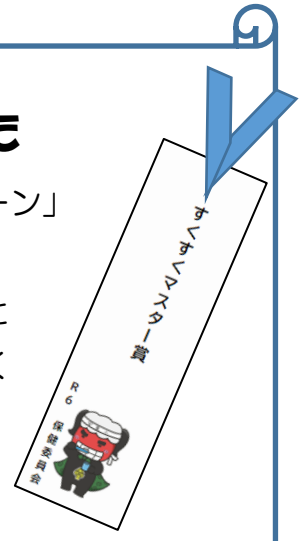


安行東っ子すくすくキャンペーンが終了しました

たくさんの方が保健委員会主催の「安行東っ子すくすくキャンペーン」に参加してくれました。ありがとうございました。

朝ごはん・睡眠・歯みがき・メディア利用の生活習慣を整えることができましたか。赤い花びらが多かった人には、保健委員会から「すくすくマスター賞」としてしおりをプレゼントします。

今回、賞がもらえなかった人は、これからは意識して生活習慣を整えていきましょう。



《10月の保健目標》 目を大切にしよう

別添1

目の健康のために みんなにお願いがあるよ

ふくろう先生からのお願い



できるだけ外で遊ぼう!

外で過ごすすと近視になりにくいと言われているよ!

熱中症や紫外線などへの対策も忘れずにね!



長い時間、近くを見続けないでね!

明るい部屋で

暗いときは明かりをつけてね



近くで見ない

本や画面を目から
30cm以上離してね



時々きゅうけい

30分に1回は体を動かそう!



こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね!

黒板の字が見えにくい

目を細めないと
遠くの文字が読みにくい

ぼやけて見えたり
かさなって見えたりする