

ほけんだより 10月

令和5年10月2日
西尾市立吉田小学校
ほけんしつ
保健室

日中はまだ汗ばむ日もありますが、朝晩は気温が下がり、冷え込む日も増えてきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいです。身体が冷えてしまわないように、上着などで体温調節をしながら、秋を元気に過ごしましょう。

今年はインフルエンザもすでに全国的に流行しています。手洗い、うがい、アルコール消毒などの感染症対策をし、健康管理をしっかりと行っていきましょう。



10月の保健目標

目を大切にしよう

10月10日は、目の愛護デー

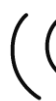
先月の視力検査では、前回と比べて視力が悪くなってしまった子が何人かいました。10月は、目の健康について考える月です。日常生活を振り返り、目に優しい生活を心がけましょう。

目を大切にしよう

前かがみが目にかからないようにする



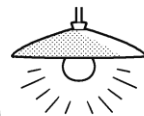
よごれた手でさわらない



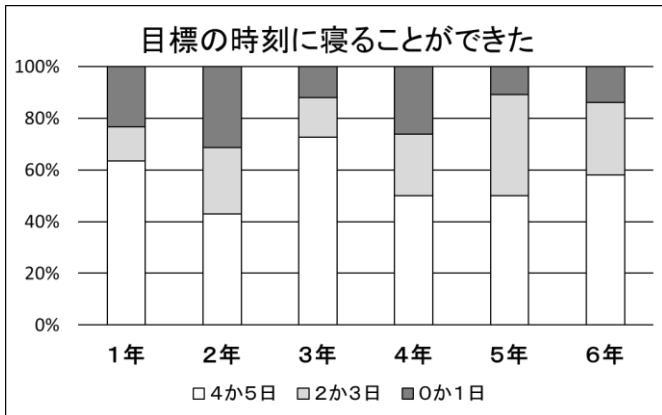
本やタブレットは目から30cm以上はなす



部屋の明るさに注意する



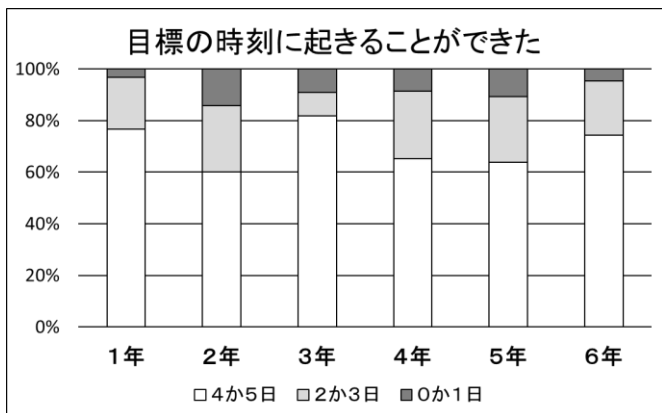
9月のすこやかカードでは、多くの子が、生活リズムを整えることができていました。しかし「あと、ちょっと…」という子も、中にはいました。すこやかカードの結果から、今回はみなさんのすいみん習慣について紹介します。



寝る時刻の目安は、1・2年生は9時まで、3・4年生は9時半まで、5・6年生は10時までです。

今回、目標の時刻が11時と遅めに設定している子がいました。

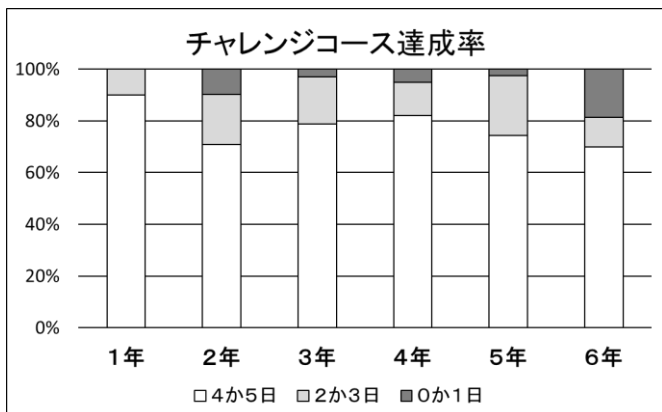
生活の仕方を振り返り、すこやかカード期間中は、できるだけ目安の時刻に近づけるように目標時刻を設定しましょう。



どの学年も半数以上の子が目標の時刻に起きることができました。

起きる時刻は、排便や朝食をしっかりとることができる時刻を目標にしましょう。

早起きをするためには、早寝が大切です。朝、なかなか起きられない人は、寝る時刻や寝る前の行動を見直してみましょう。



今回からチャレンジコースをひとつ選んでもらいました。

ア：朝、光を浴びる

イ：朝食にたんぱく質を食べる

ウ：昼間に運動する

エ：寝る前にゲームやスマホをしない

上の4つから、アのコースを選んだ人が一番多かったです。

中には、ふたつのコースを選んでがんばっていた子もいました。今回、自分が選んだコースを達成できた人は、次回はぜひちがうコースを選んでみましょう。

先生のおすすめは、エのコースですよ。